

Министерство спорта Российской Федерации  
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
«Воронежский государственный институт физической культуры»

**А.В. Сысоев**  
**Д.В. Соболев**  
**С.Н. Горлова**  
**В.П. Брюховецкий**

**БАСКЕТБОЛ**  
**Словарь-справочник**

*Утверждено*  
*Учебно-методическим советом ВГИФК*  
*в качестве учебного пособия*



Воронеж  
2018

УДК 796/799(075)

*Издается по решению Учебно-методического совета ВГИФК*

*Авторы - составители:*

**А.В. Сысоев**

**Д.В. Соболев**

**С.Н. Горлова**

**В.П. Брюховецкий**

*Рецензенты:*

**В.С. Лихачева**, кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой спортивных игр Воронежского государственного педагогического университета

**В.М. Суханов**, кандидат педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания, Заслуженный работник физической культуры и спорта Воронежского государственного университета инженерных технологий

**Сысоев А.В., Соболев Д.В., Горлова С.Н., Брюховецкий В.П. Баскетбол. Словарь-справочник.** [Электронный ресурс] : справочное пособие - Электрон. текстовые дан. (872448 байт).- Воронеж: ВГИФК, 2018. –1 электрон. опт. диск (CD-ROM). -11,56 п.л.

Словарь-справочник является справочным пособием по дисциплине «Баскетбол». Содержит справочную информацию о важнейших событиях в истории баскетбола и около 420 терминов по всем разделам игры. Пособие является исправленным, дополненным и значительно переработанным изданием.

Представленные справочные материалы и баскетбольная спортивная терминология на русском и английском языках могут быть использованы в учебном и тренировочном процессах студентами ВУЗов, учащимися ДЮСШ, СОШ, а также в работе тренеров, преподавателей и учителей.

#### **Минимальные системные требования:**

*Тип компьютера, процессор, сопроцессор, частота:* PC, процессор Pentium©, 150 МГц

*Оперативная память (RAM):* 32 Мб Необходимо на винчестере: 16 Мб

*Операционные системы:* не ниже Microsoft© Windows© 2000

*Видеосистема:* Разрешение экрана 1024x768 с глубиной цвета 16 бит

*Акустическая система:* не требуется

*Дополнительное оборудование:* DVD-ROM 2-х и выше, мышь

*Дополнительные программные средства:* интернет-браузер

© ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2018

© А.В. Сысоев

Д.В. Соболев

С.Н. Горлова

В.П. Брюховецкий

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие составителей .....	4
<b>РАЗДЕЛ 1. ХРОНОЛОГИЯ БАСКЕТБОЛА.....</b>	<b>6</b>
1.1. Возникновение и развитие баскетбола.....	6
1.2. Баскетбол в России.....	8
1.3. Награды и титулы в российском баскетболе.....	11
1.4. Профессиональный баскетбол. История NBA.....	13
1.5. Награды и титулы NBA.....	16
1.6. Баскетбол на Олимпийских Играх.....	18
1.7. Чемпионаты мира и континентов.....	19
1.8. Клубный баскетбол Европы.....	21
1.9. Баскетбольные награды ФИБА.....	25
1.10. Студенческий баскетбол.....	25
1.11. Разновидности баскетбола.....	28
1.12. Эволюция правил баскетбола.....	35
1.13. История мяча.....	36
<b>РАЗДЕЛ 2. БАСКЕТБОЛ. ОСНОВНЫЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ.....</b>	<b>38</b>
<b>РАЗДЕЛ 3. ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ.....</b>	<b>56</b>
3.1. Техника и тактика нападения в баскетболе.....	56
3.2. Техника и тактика защиты в баскетболе.....	83
<b>РАЗДЕЛ 4. ТЕРМИНОЛОГИЯ БАСКЕТБОЛЬНОЙ ЛЕКСИКИ АНГЛОЯЗЫЧНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ.....</b>	<b>96</b>
<b>РАЗДЕЛ 5. ОБЩАЯ СПОРТИВНАЯ ТЕМАТИКА.....</b>	<b>126</b>
Заключение.....	165
Список использованных источников .....	166
Алфавитный указатель.....	168-185

## ПРЕДИСЛОВИЕ СОСТАВИТЕЛЕЙ

Феномен спорта находится в центре внимания специалистов разных научных направлений. Сегодня остро ощущается необходимость в разработке узкоспециальных словарей по разным видам спорта. Существующие же общие толковые словари спортивных терминов — «Толковый словарь спортивных терминов» / Сост. Ф.П. Суслов, СМ. Вайцеховский и «Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов» / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер - не отличаются полнотой, не содержат многих узкоспециальных терминов.

Своей терминосистемой обладает не каждый вид спорта. Многоаспектное исследование футбольной терминосистемы предпринято А.С. Рыловым (1998), терминосистема легкой атлетики в функционально-семантическом аспекте описана З.Буляжем (1988), термины фигурного катания в коммуникативном аспекте рассмотрены Е.В.Птушкиной (1997). Терминосистемы остальных видов спорта ждут своих исследователей.

Цель данного словаря-справочника заключается в следующем:

-составить относительно полную картотеку наиболее распространенных баскетбольных терминов и основных спортивных понятий;

-в краткой справочной форме описать информацию о важнейших событиях в истории баскетбола.

Материалом для пособия послужила выборка терминов и контекстов из произведений различных научных и публицистических жанров (учебников, учебных пособий для вузов, монографий, научных статей о баскетболе, репортажей, газетных и журнальных статей о спортивных матчах и игроках), из современных спортивных и общеязыковых толковых словарей, а также профессиональная разговорная речь спортсменов и специалистов. Указанные материалы позволили выявить около 500 баскетбольных терминов.

Современный баскетбол характеризуется обилием англицизмов в русском языке, которые становятся все более распространенными. Такие

слова часто вызывают затруднения в понимании и нуждаются в толковании значений. Заимствования иноязычных слов или словосочетаний - это процесс развития языка и один из основных источников пополнения словарного запаса. С учетом данного контекста особо актуальной проблемой оказывается создание двуязычных словарей англицизмов, способных облегчить ориентацию пользователей в спортивной лексике англоязычного происхождения. В ходе разработки учебного пособия была использована англоязычная баскетбольная лексика НБА, активно функционирующая в международной игре.

Глава баскетбольных иностранных слов представлена 265 единицами, и занимает особое место в словаре в связи с повышенным спросом представителей спорта на информацию, разъясняющую значения новых слов, стремительно входящих в словарь русскоязычного баскетболиста.

Словарь-справочник построен по принципу - о каждом термине - отдельная статья. Статьи, описывающие основные определения техники и тактики игры в баскетбол, были дополнены, расширены и проанализированы в ходе работы над словарем. Слова в словаре располагаются в алфавитном порядке.

Результаты практического описания баскетбольных терминов могут привлечь ученых и методистов, работающих над учебниками и методическими пособиями по спортивным играм, тренеров, журналистов, а также всех тех, кто интересуется современным баскетболом.

Отчетливо сознавая, что в таком сложном деле, как подготовка словаря-справочника, трудно избежать погрешностей, авторы-составители просят читателей письма с замечаниями, вопросами, недоумениями присылать по адресу ВГИФК и заранее благодарит всех, кто не останется равнодушным к этой просьбе.

## РАЗДЕЛ 1.ХРОНОЛОГИЯ БАСКЕТБОЛА

### 1.1.ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ БАСКЕТБОЛА.

**Баскетбол** – известнейшая командная спортивная игра с мячом. Само происхождение слова баскетбол указывает на суть игры (англ. basket, что означает «корзина» и ball - «мяч»).

**Цель игры:** забросить большее количество мячей в корзину соперника и в то же время не дать другой команде забивать в вашу корзину.

**10 век до н.э.** Благодаря археологическим раскопкам в Мексике, была открыта площадка для игры в мяч длиной 147 м. Массивные трибуны для зрителей располагались на высоте 8-8,5м. Игра называлась «Пок - Та - Пок», играли литым каучуковым мячом размером с человеческую голову. Длина игровой площадки была 147 метров. Бить по мячу разрешалось только битой, локтём или коленом. Побеждала команда, которой удавалось попасть в кольцо (его диаметр был меньше мяча на ничтожно малую величину).

**16 век.** Ацтеки играли в подобную игру, в которой использовались каучуковый мяч и каменное кольцо. Если мяч попадал в кольцо, то в награду игрок получал одежду от зрителей.

**Джеймс Нейсмит** (1861-1932)- преподаватель физического воспитания Спрингфилдской международной тренировочной школы в шт. Массачусетс в США считается автором современного баскетбола, который появился в конце 19 века. Первые правила игры состояли из 13 пунктов. Корзинки из под персиков были прикрепили на разных сторонах балкона, опоясывающего зал, на высоте 3 м 05 см, в которые нужно было забрасывать футбольный мяч. В игре участвовали две команды по 9 человек. 21 декабря 1891 года провел первый баскетбольный матч в зале школы в Спрингфилде

**1893г.-** корзины заменили железными кольцами с сеткой;

**1895г.-** установили щиты для защиты зрителей от летевших с большой скоростью мячей;

**1897г.**- состав команды ограничили 5 игроками.

**1894 г.**- напечатаны официальные правила.

**1893г.** - француз Мел Риду после окончания курса физического воспитания Спрингфилдского колледжа познакомил соотечественников с основными принципами игры в баскетбол. На стене здания установлена мемориальная доска в память о первых баскетбольных матчах в Европе.

**1894г.**- Боб Гэйли познакомит с новой игрой жителей Китая, а Дункан Пэттон в том же году начал тренировать первую команду в Индии.

**1927г.**- в Женеве была открыта школа физического воспитания, директором которой был назначен преподаватель Спрингфилдского колледжа доктор Элмер Берри. Благодаря выпускникам этой школы, баскетбол получил широкое распространение в Латвии, Литве, Италии, Франции, Чехословакии.

**18 июня 1932г.**- в Женеве состоялась первая международная конференция национальных баскетбольных ассоциаций. Совещание приняло решение о создании Международной Федерации баскетбольных ассоциаций (ФИБА).

**1936г.** - в Берлине состоялся Олимпийский дебют баскетбола на XI Олимпийских играх.

**1976г.** - в Монреале состоялся дебют женского баскетбола на Олимпийских играх.

**1989г.**- на конгрессе ФИБА в Мюнхене было принято историческое решение об участии профессиональных баскетболистов во всех соревнованиях, включая Олимпийские игры.

**21 декабря** – в мире празднуют Всемирный день баскетбола

## 1.2. БАСКЕТБОЛ В РОССИИ

*1906г.*- преподаватель из США Эрик Мораллер познакомил членов спортивного общества «Маяк» в Санкт-Петербурге с правилами игры, и вскоре состоялся первый баскетбольный матч.

*1909г.*- Эрик Мораллер стал директором отделения физкультуры и спорта «Маяка». В его честь был учрежден «Серебряный кубок», обладателем которого стала команда С. Васильева.

С. В. Васильев (1886-1972), один из первых баскетболистов в России, которого впоследствии стали называть «дедушкой русского баскетбола».

*1909г.*- в Петербурге состоялся первый международный матч американцев с петербуржцами из клуба «Маяк», закончившийся победой россиян.

*1913г.* - в Петербурге были изданы первые правила игры.

*1916г.*- опубликовано подробное описание игры под названием «мяч в корзину»

*1920г.*- Высшим советом физкультуры баскетбол был введен в программу школ Всеобуча как обязательная самостоятельная дисциплина. Стали проводиться турниры по баскетболу в рамках Уральской и Московской олимпиад.

*1921г.*- в Петрограде организуется баскетбольная лига.

*1922г.*- в Москве был создан «Комитет московской баскетбольной лиги».

*1923г.*- баскетбол включен в программу первого Всесоюзного праздника физической культуры, проводившегося в Москве. Проводится первое Первенство СССР, как у женщин, так и мужчин. В этом же году появились первые официальные правила.

*1927г.*- проведено первое первенство Российской Федерации по олимпийской системе



*1928г.*- в дни Первой Всесоюзной спартакиады проведено второе первенство Российской Федерации

*1923 - 1928 гг.* - начала оформляться советская школа баскетбола.

*1930г.*- при Всесоюзном совете физической культуры была создана Всесоюзная секция баскетбола.

*1934г.*- первенство СССР по баскетболу стало проводиться ежегодно.

*1939 г.* - были введены новые правила игры, которые во многом совпадали с международными правилами.

*1940г.*- в Первенстве СССР по баскетболу стали участвовать страны Прибалтики.

*1946г.*- проведено третье первенство Российской Федерации, после чего стало ежегодным.

*1947г.*- Федерация баскетбола СССР входит в состав ФИБА.

*1949г.*- прошел первый Кубок СССР по баскетболу среди мужских баскетбольных команд.

*1950г.*- была создана первая сборная по женскому баскетболу в СССР

*1956г.*- прошла первая Спартакиада народов РСФСР. Всего состоялось 7 Спартакиад (1956-85гг.). Спартакиады проходили каждые 4 года во всех областях, краях и автономных республиках.

*1956г.*- состоялась I Спартакиада народов СССР - массовые спортивные соревнования в СССР в 1956-1991 годах. Проводилось два вида спартакиад народов СССР: летние спартакиады народов СССР, как правило, организовывались в предолимпийский год, а зимние спартакиады народов СССР - за два года до Олимпийских игр.

состоялась I летняя Спартакиада народов СССР

*1959г.* - после образования Союза спортивных обществ и организаций всесоюзная секция баскетбола была преобразована в Федерацию баскетбола.

**1970г.-** утвержден Спорткомитетом СССР Мемориал Юрия Гагарина, который вошел в список крупнейших международных соревнований. На протяжении многих лет участие в нем принимали СССР, Чехословакия, США и Югославия. Затем, правда, турнир был забыт.

**1991г.-** создана РФБ (Российская федерация баскетбола), объединяет спортивные организации более 70 субъектов Российской Федерации.

**1994-95г.г.-** происходит перестройка Российского баскетбола. Организована суперлига шести ведущих мужских команд.

**2002 г.-** утвержден Фонд Развития баскетбола Имени В. Кондрашина и А. Белова. В основе деятельности «Фонда...» лежит организация и проведение ежегодных массовых соревнований по баскетболу в рамках всероссийского первенства «Кубок В. Кондрашина и А. Белова», а также сохранение памяти Олимпийского чемпиона Александра Белова и Заслуженного тренера СССР Владимира Кондрашина.

**2000г.-** прошел первый Кубок России среди мужских команд по баскетболу. Система розыгрыша Кубка - на выбывание. Обладатель Кубка России получает право на участие в Кубке ULEB в последующем сезоне.

**2004г.-** Международный турнир «Кубок В. Кондрашина и А. Белова» вошел в Единый календарный план официальных всероссийских, международных соревнований и мероприятий Росспорта и календарь ФИБА-Европа.

**2006г.-** была создана Региональная спортивная общественная организация «Баскетбольная академия Олимпийских чемпионов братьев Гомельских» при поддержке РФБ с целью повышения квалификации тренерских кадров, работающих с резервом российского баскетбола.

**2008 г.-** создана Единая Лига ВТБ – новое клубное соревнование с целью объединения ведущих клубов Восточной Европы. В Промо-Кубке приняли участие восемь ведущих команд из стран бывшего СССР, а также польский «Проком». Победителями соревнований стали столичные армейцы.

**2016г.-** 7 декабря в России празднуют «День баскетбола»

### 1.3. НАГРАДЫ И ТИТУЛЫ В РОССИЙСКОМ БАСКЕТБОЛЕ

**1947г.-** мужская команда СССР впервые приняла участие в первенстве Европы и завоевала звание чемпиона.

**1950г.-** женская сборная СССР впервые участвовала в чемпионате Европы и завоевала 1- место.

**1952г.-** мужская сборная СССР стартовала на XV Олимпийских играх в Хельсинки. Советские баскетболисты завоевали 2-е место.

**1957г.-** сборная женская команда СССР первый раз участвовала в чемпионате мира и заняла 2-е место.

**1959г.-** сборная женская команда СССР в Москве впервые стала чемпионом мира.

**1964г.-** первое первенство Европы среди юношей. Команда СССР стала первым победителем.

**1965г.-** первое первенство Европы среди девушек. Команда СССР завоевала 1- место.

**1976г.-** женский баскетбол был впервые представлен на Олимпийских играх. Участвовали шесть команд. Первыми олимпийскими чемпионами стали баскетболистки сборной СССР.

**1992г.-** в Баскетбольный Зал славы Нейсмита включен советский баскетболист Сергей Белов.

**1993г.-** включена в Зал славы Нейсмита центровая Ульяна Семенова

**1995г.-** принят в Зал славы баскетбола имени Нейсмита тренер Гомельский А.Я.

**2003г.-** впервые перстни чемпиона России были вручены команде ЦСКА. Изготовлением перстней до 2010 года занималась Российская федерация

баскетбола. Всего существует 10 перстней чемпиона России по баскетболу среди мужских команд.

**2004г.**- в России учреждена баскетбольная ежегодная премия «Золотая корзина»- за достижения в области отечественного баскетбола.

**2006г.**- объявлен «годом женского баскетбола». Впервые в истории состоялся «Матч всех звезд» среди женщин. «Лицом женского баскетбола» стала российская баскетболистка И. Корстин.

**2007г.**- состоялась традиционная, 22-я по счету, церемония вручения «баскетбольных Оскаров» – специальной награды ФИБА, носящей имя известного итальянского арбитра Пьетро Ревербери. Впервые в новейшей российской истории этого почетного приза удостоилась РФБ в номинации «Национальная федерация, добившаяся в 2007 г. наибольшего успеха в соревнованиях на уровне сборных». В 2007 г. мужская и женская сборная России оформили золотой дубль, победив на чемпионатах Европы в Испании и Италии.

**2007г.**- принят в Зал славы Международной федерации баскетбола (ФИБА) тренеры Гомельский А.Я. и Алексеева Л.В.

**2010г.**- тренер Гомельский Е.Я. включён в Зал Славы ФИБА.

**2010г.**- знаменитый центровой сборной СССР и Литвы Арвидас Сабонис будет включен в Зал славы НБА

**2012г.** – тренер Алексеева Л.В. стала первой россиянкой, которая введена в Зал славы баскетбола имени Джеймса Нейсмита.

**2012г.**- были вручены последние перстни чемпионам России, они состояли только из металла.

**2013г.**- РФБ учредила ежегодную премию имени Евгения Гомельского «За большой вклад в развитие женского баскетбола».

#### 1.4. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ БАСКЕТБОЛ. ИСТОРИЯ NBA

**1896г.**- в США состоялась первая игра профессиональных команд.

**1898г.**- появилась первая организация профессиональных баскетбольных команд — Национальная баскетбольная лига (НБЛ) — просуществовала 5 лет, после чего распалась на несколько самостоятельных лиг, проводивших собственные чемпионаты.

**1922г.**- в Гарлеме создается первая профессиональная команда, целиком состоявшая из чернокожих игроков, – «Нью-Йорк ренессанс» (или просто «Ренс»).

**1927г.**- состоялась историческая встреча «Нью-Йорк ренессанс» с «Болтон селтикс». Серия из семи матчей закончилась вничью. По прошествии недолгого времени уже никто в Америке не осмелился бы утверждать, что баскетбол – это спорт «только для белых».

**1925г.**- была создана Американская баскетбольная лига (АБЛ), охватившая команды Северо-Востока США..

**1933-1934 гг.** - была впервые введена в США система двух арбитров.

Разделение арбитров на «ведущего» и «ведомого» позволило условно возложить на них большую ответственность за одну из боковых и лицевых линий, ограничивающих площадку. Такая система судейства, получившая название великого изобретения, определила выполнение судьями условных обязанностей «ведущего» (впереди игры) и «ведомого» (сопровождающего игру) арбитров, предоставив судьям широкие возможности для лучшего контроля и в горячих точках - под корзинами, у центральной линии.

**1937г.** - была воссоздана НБЛ, объединившая 13 профессиональных команд Востока и Среднего Запада США.

**1946г.-** была образована Баскетбольная ассоциация Америки (БАА), объединившая команды Нью-Йорка, Вашингтона, Бостона, Филадельфии, Провиденса, Торонто, Чикаго, Детройта, Питтсбурга, Кливленда и Сент-Луиса. 1-м президентом БАА стал русский по имени Морис Подолофф. В 1973 году Подолофф был выбран в Зал Славы НБА, а награду MVP теперь называют в его честь.

**1949г.-** БАА была переименована в Национальную баскетбольную ассоциацию (NBA - National Basketball Association).

Чемпионат НБА – это клубный чемпионат мира среди профессионалов. Команды разделены, согласно традиции, на Западную и Восточную Конференции, а те, в свою очередь, на два дивизиона: Тихоокеанский и Среднезападный (Западная конференция), Атлантический и Центральный (Восточная конференция). Каждая из команд проводит в рамках регулярного чемпионата 82 матча. Затем начинается серия игр по системе плей-офф. В каждой из конференций определяется восьмерка сильнейших клубов, которые по сложной системе «посева» играют между собой до трех побед (в четвертьфиналах) и до четырех побед – в полуфиналах и финале. В серии финальных матчей между победителями конференций и определяется очередной чемпион НБА, получающий главный приз Ассоциации – Золотую корзину.

**1951г.-** официально сыгран первый Матч всех звёзд Национальной баскетбольной ассоциации (англ. NBA All-Star Game). Это ежегодная игра сильнейших действующих баскетболистов НБА Западной и Восточной конференций, в программу которой входят также матч новичков, конкурс по 3-очковым броскам и броскам сверху.

**1962-1963г.г.-** выбирается сборная новичков НБА (англ. *NBA All-Rookie Team*) - символическая команда, составленная из лучших новичков сезона Национальной баскетбольной ассоциации. Состав сборной определяется

голосованием главных тренеров команд ассоциации, которым не позволено голосовать за игроков своих команд.

**1990-е** гг.- в НБА стали приглашать баскетболистов из России и республик бывшего СССР (А. Сабонис, А. Кириленко, Н. Моргунов, С. Медведенко и др.).

**1996г.-** примеру НБА была создана Женская национальная баскетбольная ассоциация.(англ. Women's National Basketball Association, WNBA), спортивная организация, регулирующая профессиональную женскую баскетбольную лигу в США.

**1996г.-** ежегодный приз «За спортивное поведение» вручается игроку НБА, демонстрирующему в течение регулярного сезона максимально корректное поведение на площадке, олицетворяя принцип «fair play» и демонстрируя идеалы в спорте.

**1997г.-** проведен первый сезон в лиге WNBA. Лига разделена на Восточную и Западную конференции по 7 команд. Каждая команда проводит по 34 игры. Четыре команды из каждой конференции с наилучшим показателем побед/поражений переходят в раунд плей-офф, который продолжается в течение сентября и заканчивается серией финальных встреч. В год проведения летних Олимпийских игр WNBA делает месячный перерыв в сезоне, чтобы игроки могли выступить за свои национальные сборные.

**2001г.-** была основана Лига развития NBA (D-League), которая является официальной низшей лигой NBA. В ее состав входят 16 команд, которые имеют прямую принадлежность командам NBA.. Кроме того, она является поставщиком тренерских и судейских кадров. Игроки и руководство D-League содействуют популяризации баскетбола среди молодежи, поддерживает интересы молодежи и способствует развитию образовательных программ в рамках программ организации NBA D-League Cares. Кроме того D-League является своеобразным исследовательским

центром всей ассоциации NBA, способствующим повышению качества баскетбола.

### 1.5. НАГРАДЫ И ТИТУЛЫ НБА

**1947г.-** впервые баскетболисты Philadelphia Warriors - победители баскетбольной ВБА получили не медали, а перстни чемпионов.

«Взяли перстни» - в баскетболе обычно так говорят про чемпионов НБА. Кольца были стандартными, отличались лишь мелкие детали.

**1949г.-** команда, победившая в финальной серии игр плей-офф чемпионата НБА, награждается Кубком Уолтера А. Брауна (англ. Walter A. Brown NBA Championship Trophy).

**1952г.-** учреждена первая индивидуальная награда в НБА. Ежегодный титул «Самый ценный игрок Матча всех звёзд Национальной баскетбольной ассоциации» присуждается самому ценному игроку НБА по итогам Матча всех звёзд.

**1952г.-** награждается лучший «Новичок года НБА» по результатам регулярного сезона, определяется по итогам голосования спортивных журналистов, каждый из которых называет трёх лучших игроков.

**1956г.-** награждается «Самый ценный игрок НБА» - лучший игрок регулярного сезона НБА, определяется по итогам голосования спортивных журналистов, каждый из которых называет трёх лучших игроков. Награда названа в честь первого президента НБА Мориса Подолоффа, занимавшего пост президента НБА с 1946 по 1963 годы.

**1959г.-** организован первый Зал Славы имени Джеймса Нейсмита, который был расположен на родине баскетбола в Спрингфилде (Массачусетс). В Зал славы попадают игроки, тренеры, функционеры, совершившие вклад в развитие баскетбола.



**1963г.** - награждается «Тренер года НБА» - лучший тренер по результатам регулярного сезона НБА, определяется по итогам голосования спортивных журналистов, каждый из которых называет трёх лучших тренеров.

**1969г.**- награждается «Самый ценный игрок Финала НБА», определяется голосованием.

**1973г.**- титул «Менеджер года Национальной баскетбольной ассоциации» ежегодно присуждается лучшему менеджеру по итогам регулярного сезона. Определяется голосованием среди 30 менеджеров команд.

**1975г.**- приз имени Дж. Уолтера Кеннеди. Вручается ежегодно Ассоциацией профессиональных баскетбольных писателей (англ. Professional Basketball Writers Association) игроку или тренеру, проявившему себя в общественной и благотворительной деятельности по итогам регулярного сезона.

**1978г.**- впервые представлен Кубок Ларри О'Брайена (англ. Larry O'Brien NBA Championship Trophy) - трофеем чемпионов Национальной баскетбольной ассоциации, им ежегодно награждается команда, победившая в финальной серии игр плей-офф до 4 побед.

Кубок, изготовлен из 14.5 фунтов серебра 925-ой пробы и позолочен 24 каратным золотом, высота 2 фута. Кубок сделан в виде мяча, влетающего в корзину. Баскетбольный мяч 9 дюймов в диаметре, аналогичен официальному размеру мяча. Стоимость кубка \$13,500. Выигравшая команда оставляет кубок на постоянное хранение у себя. Год и название команды гравировается на кубке. Кубок заменил своего предшественника — Кубок Уолтера А. Брауна. Трофеем назван в честь бывшего комиссара НБА Ларри О'Брайена, занимавшего эту должность с 1975 по 1983 годы.

**1984г.**- приз «Лучший оборонительный игрок Национальной баскетбольной ассоциации» определяется голосованием 125 спортивных журналистов, каждый из которых называет трёх лучших игроков.

**1984г.-** наградой «Лучший шестой игрок», отмечают лучшего запасного в НБА. Определяется по итогам голосования спортивных журналистов, каждый из которых называет трёх лучших игроков.

**1985г.-** меняется дизайн перстней чемпионов НБА, кольца каждого года имеют свой уникальный внешний вид. Они изготавливаются персонально для каждой команды-чемпиона, у каждого игрока перстень с его именем. Перстни всегда очень дорогие - в них может использоваться большое количество драгоценных камней. Кольца получают не только игроки, но и все работники клуба.

**1986г.-** приз игроку НБА, достигшему максимального прогресса в течение регулярного сезона, вручается с сезона 1985-86. Спортивные журналисты из США и Канады голосуют за трёх лучших игроков из списка. За первое место начисляется 5 очков, за второе 3, а за третье — 1. Баскетболист, набравший наибольшее количество баллов по итогам голосования, признается самым прогрессирующим игроком сезона.

**1996г.-** приз за спортивное поведение. Ежегодный приз игроку НБА, демонстрирующему в течение регулярного сезона максимально корректное поведение на площадке, олицетворяя принцип «fair play» и демонстрируя идеалы в спорте.

## 1.6. БАСКЕТБОЛ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ

На III Олимпиаде в Сент-Луисе в 1904 году и на IX Олимпийских играх в Амстердаме в 1928 году были проведены показательные матчи по баскетболу с участием американских спортсменов.

**1935г.-** международный олимпийский комитет вынес решение о признании баскетбола олимпийским видом спорта.

**1936г.-** на XI Олимпийских играх в Берлине в программе появился баскетбол. Почетным гостем игр был д. Нейсмит - создатель этой игры. В турнире приняли участие мужские команды из 21 страны. Соревнования проходили

на открытых теннисных площадках, все последующие олимпийские турниры проводились в закрытых помещениях. Первым олимпийским чемпионом стала команда США. Во время этой олимпиады состоялся первый конгресс ФИБА, где были рассмотрены существующие и приняты единые международные правила игры.

**1976г.** - в Монреале состоялся дебют женского баскетбола на Олимпийских играх. В турнире участвовали шесть команд. Первыми олимпийскими чемпионками стали баскетболистки сборной СССР.

**1989г.** - на конгрессе ФИВА в Мюнхене было принято решение о предоставлении профессиональным баскетболистам права участия во всех любительских соревнованиях, включая Олимпийские игры.

**1992г.** - официально разрешено выступление на Играх профессиональных баскетболистов. Олимпийскую сборную США, составленную из «звезд» НБА, еще до оглашения ее состава окрестили «Дрим-тим» (англ. «dream-team» – букв. команда-мечта). Она полностью оправдала надежды своих поклонников и одержала убедительную победу на Играх-92 в Барселоне.

## 1.7.ЧЕМПИОНАТЫ МИРА И КОНТИНЕНТОВ

**1930г.**- начали проводиться чемпионаты Южной Америки среди мужчин. Первым чемпионом стали баскетболисты Уругвая.

**1935г.**- в Женеве прошел первый чемпионат Европы среди мужчин. Победили баскетболисты Латвии. Международный турнир среди европейских мужских сборных по баскетболу проводится раз в 2 года под эгидой ФИБА.

**1938г.**- в Риме прошел первый чемпионат Европы среди женщин, на котором победили баскетболистки Италии. Чемпионат Европы по баскетболу среди женщин (также известный как Eurowomen или Eurobasket) представляет собой международное соревнование по баскетболу, проходящее раз в два

года между странами Европы (включая Израиль) среди женских национальных баскетбольных команд. Чемпионат также используется в качестве квалификационного турнира для Чемпионата мира по баскетболу среди женщин (ФИБА), а также для Олимпийских игр.

*1946г.-* первый чемпионат Южной Америки у женщин. Первыми чемпионками были баскетболистки Чили.

*1948г.-* в Лондоне во время Олимпиады на конгрессе ФИБА было принято решение о проведении чемпионатов мира среди мужчин.

*1946 г.-* был учрежден «Большой приз г. Праги» по инициативе пражского епископа доктора Вацека. В розыгрыше «Большого приза Праги» участвовали сильнейшие европейские команды, и этот турнир расценивался как неофициальный женский чемпионат Европы.

*1950г.-* в Буэнос-Айресе (Аргентина) состоялся первый чемпионат мира по баскетболу. В чемпионате приняли участие 10 команд. Первым чемпионом мира стала команда Аргентины, одержавшая победу над олимпийским чемпионом 1948 года сборной США.

*1952г.-* во время Олимпийских игр, на конгрессе ФИБА в Хельсинки, было принято решение о проведении чемпионатов мира среди женщин.

*1953г.-* в Сантьяго (Чили), состоялся первый чемпионат мира, а первыми чемпионками стали американские баскетболистки. Чемпионат мира по баскетболу среди женщин под эгидой ФИБА проводится раз в 4 года.

*1960г.-* Чемпионаты Азии проводятся у мужчин.

*1962г.-* прошел первый чемпионат Африки в Каире. Золотые медали завоевали баскетболисты ОАР (Объединенной Арабской Республики).

*1964г.* Первый чемпионат Европы среди юношей 18-19 лет.

*1965г.* Первый чемпионат Европы среди девушек 18-19 лет.

*1965 г.-* Чемпионаты Азии проводятся среди женщин.

**1971г.-** Первый чемпионат Европы среди юношей 16-17 лет.

**1976г.-** Первый чемпионат Европы среди девушек 16-17 лет

**1992г.-** Чемпионат Европы по баскетболу среди мужчин до 20 лет. Ранее известный как Чемпионат Европы по баскетболу среди юношей до 22 лет. До 2004 года чемпионат Европы по баскетболу среди мужчин до 20 лет проходил раз в два года, но с 2004 года он стал проводиться ежегодно.

**2000г.-** проводится Чемпионат Европы по баскетболу (девушки до 20 лет) – европейский баскетбольный турнир. До 2004 года турнир проводился 1 раз в два года, начиная с 2005 года, проводится ежегодно.

**2015г. -** I Европейские Игры. Проходили в столице Азербайджана, городе Баку в тридцати видах спорта. Соревнования проходили по баскетболу 3x3 среди мужчин и женщин. Сборная России стала победителем в обоих соревнованиях.

## 1.8. КЛУБНЫЙ БАСКЕТБОЛ

**1949 г.-** Кубок Майрано назван так в честь президента Итальянской федерации баскетбола и проводился только в Италии (Неаполь, Милан, Болонья). Среди участников - весь цвет баскетбольной Европы. Кубок разыгрывался пять раз, в первых двух (1949 и 52 гг.) победила сборная Италии. Сборная СССР участвовала в трех последних (III—V) турнирах и во всех победила.

**1957г.-** на постоянной конференции стран Европы и Средиземноморья утверждено положение о розыгрыше Кубка европейских чемпионов среди мужских команд.

**1958г.-** на постоянной конференции стран Европы и Средиземноморья утверждено положение о розыгрыше Кубка европейских чемпионов среди женских клубов.

**1958г.-** утвержден французской газетой «Экип» Кубок европейских чемпионов среди спортивных клубов мужских команд - «Серебряная корзина».

**1959г.-** утвержден болгарской газетой «Народен спорт» Кубок европейских чемпионов среди женских команд.

**1959г.-** проводится Кубок европейских чемпионов среди мужских и женских команд (учрежден ФИБА). Первоначально структура европейского турнира была представлена 22 клубами - чемпионами национальных первенств, объединенных в четыре группы по географическому признаку. В полуфиналы выходило по одной команде из каждой группы.

**1961г.-** основана ФИБА Африка, которая состоит из 53 национальных баскетбольных федераций.

**1962г.-** состоялся первый Чемпионат Африки по баскетболу или Афробаскет — международный турнир для мужских национальных сборных в Африке. Проводится раз в 2 года под эгидой ФИБА (Африка).

**1966г.-** состоялся первый Чемпионат Африки по баскетболу среди женщин (также известный как AfroBasket Women) — международное соревнование по баскетболу, проходящее раз в два года между странами континента Африки среди женских национальных баскетбольных команд.

**1966г.** – разыгрывается первый турнир - Кубок Вильяма Джонса, или Межконтинентальный кубок для клубных команд. Вначале в нем участвовали только сильнейшие клубы Европы, Южной Америки и США. Затем к ним присоединились команды Центральной Америки и команды-обладатели Кубка африканских чемпионов.

**1966г.-** разыгрывается первый Межконтинентальный кубок ФИБА - международный клубный баскетбольный турнир между сильнейшими мужскими клубами разных континентов. Проводился с 1966 по 1996 годы, в 2013 году было принято решение о возрождении турнира. В настоящее время

разыгрывается ФИБА Кубок Европы и Лиги ФИБА Америка. Клубы НБА не принимают участия в турнире.

*1967г.-* утвержден польской газетой «Пшеглонд спортовы» Кубок обладателей кубков европейских стран для мужских команд.

*1968г.-* организован Чемпионат Африки по баскетболу среди женщин

*1972 г.-* прошел первый Кубок чемпионов ФИБА Африка — африканский клубный баскетбольный турнир. Турнир считается сильнейшим континентальным турниром на территории Африки, проводится под эгидой ФИБА Африка.

*1972г.- 1974г.-* всего 3 раза проводится Кубок обладателей кубков европейских стран для женских команд. За три победы подряд команда «Спартак» из г. Ленинграда получила почетный трофей навечно.

*1972г.-* Кубок Радивоя Корача — европейский мужской клубный баскетбольный турнир, проводившийся под эгидой ФИБА по 2002 год. Был третьим по престижности турниром в Европе после «Кубка Европейских чемпионов» (позже баскетбольной «Евролиги») и «Кубка победителей Кубков» (позже «Кубка Сапорты»). Турнир получил название в честь легендарного Югославского игрока Радивоя Корача, погибшего в автомобильной катастрофе под Сараево. В 2002 году был объединён с европейским турниром «Кубок Сапорты» в новый «Кубок УЛЕБ», известный также как Кубок Европы.

*1974г.* -Кубок Европы для национальных сборных («Дециио Скури») был учрежден ФИБА как приз победителям отборочного турнира к розыгрышу Межконтинентального кубка среди национальных сборных («Антонио дос Рейс Карнейро»). В розыгрыше «Дециио Скури» могли участвовать команды любой страны Европы и Средиземноморья. Этот Кубок разыгрывался в годы, предшествующие розыгрышу Межконтинентального кубка.

**1975г.**- Кубок Лилиан Ронкетти среди женских команд (в память об известной итальянской баскетболистке). С начала 1990-х годов - проводится Евролига среди мужских команд вместо Кубка европейских чемпионов (Лига ФИБА-Европа и Кубок ФИБА-Европа).

**1975г.**- первый розыгрыш Межконтинентального кубка для сборных команд Европы и Америки - Кубок «Антонио дос Рейс Карнейро», президента ФИБА. Разыгран трижды (1975,1977,1979 гг.)

**1985 г.** - учреждена премия Пьетро Ревербери или «баскетбольный Оскар» в честь памяти одного из лучших итальянских рефери всех времен. Итальянская федерация баскетбола совместно с ФИБА ежегодно награждает все категории, действующие в мире баскетбола, судей, менеджеров, игроков, тренеров и журналистов.

**1999г.**- был назван Кубок Сапорты — европейский баскетбольный турнир среди мужских клубов, в котором призёры национальных кубков соревнуются друг с другом. Название дано в честь Раймундо Сапорта, руководителя команды «Реал Мадрид». Последний раз турнир проводился в сезоне 2001-2002 годов, после чего был объединен с европейским турниром Кубок Корача в новый Кубок УЛЕБ, известный также как Кубок Европы.

**2000г.**- был создан Союз лиг европейского баскетбола (УЛЕБ) клубами Италии, Испании, Греции и Франции, как альтернатива ФИБА. Эта организация проводит два турнира - Евролигу УЛЕБ и Кубок УЛЕБ. УЛЕБ - в первую очередь коммерческая организация, поэтому формирует состав участников своих турниров не по спортивному принципу, а заключая с ними контракты.

**2003г.**- впервые был сыгран Кубок Вызова (англ. *EuroChallenge - ЕвроВызов*) - европейский клубный баскетбольный турнир под эгидой ФИБА - Европа. Турнир считается третьим по силе европейским турниром, после Кубка Чемпионов и Кубка Европы. В период с 2003 по 2008 год носил название



«Евролига ФИБА», в 2008 этот турнир был объединён с Кубком ФИБА и стал называться «Кубок Вызова».

**2004г.-** стартовала Мировая лига по баскетболу среди женских клубных команд — официальный турнир ФИБА.

### 1.9. БАСКЕТБОЛЬНЫЕ НАГРАДЫ ФИБА

**2005 г.-** учреждена награда «Игрок года ФИБА Европа» — ежегодная баскетбольная награда, вручаемая лучшему баскетболисту и баскетболистке из Европы, который достиг максимального уровня мастерства, играя за спортивный клуб или сборную на протяжении всего года.

**2006 г.-** был создан Зал славы Итальянской федерацией баскетбола (FIP) в честь людей (или целые команды), которые способствовали распространению и улучшению итальянского баскетбола благодаря их спортивным взносам, их поведению и их действия в поддержку игры в Италии

**2007г.-** был открыт Зал славы Международной федерации баскетбола (ФИБА) в испанском городе Алькобендас. Церемония открытия Зала славы была приурочена к 75-летию ФИБА. Основной задачей Зала славы является увековечивание истории международного баскетбола и всех, кто оказал на него значительное влияние. В настоящее время в Зал славы включаются четыре категории людей: игроки, тренеры, судьи и чиновники. Принятие новых членов осуществляется раз в два года.

### 1.10. СТУДЕНЧЕСКИЙ БАСКЕТБОЛ

**1906г.-** основана NCAA, Национальная ассоциация студенческого спорта (США). В трех дивизионах NCAA играют 900 мужских и 800 женских баскетбольных команд.

**1923 г.-** состоялись первые Всемирные игры студентов в Париже. Через год была организована новая структура: Международная конфедерация

студентов (МКС). До 1939 года состязания проводились на территории Европы.

**1924г.-** основана PCCL, Филиппинская лига студенческих чемпионов.

Объединила баскетбольные лиги, - 250 команд.

**1933г.-** организованы первые Всемирные студенческие игры

**1938г.-** основана NJCAA, Национальная юниорская ассоциация студенческого спорта (США). В мужском и женском баскетбольном турнирах трех дивизионов играют 750 команд.

**1940г.-** основана NAIA, Национальная ассоциация междууниверситетского спорта (США). В баскетбольном турнире выступают 450 команд.

**1948г.-** официальный статус обрела Международная федерация студенческого спорта - правопреемница Международной конфедерации студентов.

**1949г.-** проводится AJB, Баскетбольный чемпионат Японии среди колледжей. Участвуют 36 мужских и 34 женских команды.

**1959г.-** прошла первая летняя Универсиада в Турине по 7 видам спорта (баскетбол, волейбол, водное поло, плавание, легкая атлетика, теннис, фехтование). Всемирные игры студентов получили новое название Игр – «Универсиада», означающее «универсальность», «единство», «университет».

**1960г.-** состоялись первые зимние студенческие игры в Шамони (Франция) или I зимняя Универсиада.

**1974г.-** основана CCAA, Канадская ассоциация студенческого спорта.

Ежегодно в лиге участвуют 170 мужских и женских команд.

**1996г.-** основана CUBA, Университетская баскетбольная лига Китая.

Объединяет 617 команд из 26 городов и провинций.

**2001г.-** Первый Европейский чемпионат (чемпионат университетов) под эгидой EUSA, считаются самыми престижными в Европейском чемпионате.

**2005г.-** создана Молодежная Баскетбольная Ассоциация. МБА – это единственный крупномасштабный проект развития детско-юношеского баскетбола в России и Европе.

**2006 г.-** был подписан договор с Российской федерацией баскетбола (РФБ), дающий право Молодежной Баскетбольной Ассоциации проводить весь цикл Первенства России среди возрастной категории 12-15 лет. Концепция развития МБА получила поддержку Международной и Российской Федераций Баскетбола (ФИБА и РФБ).

**2007г.-** создана Ассоциация студенческого баскетбола - национальная студенческая спортивная ассоциация, которая проводит официальный студенческий чемпионат России по баскетболу. АСБ — крупнейшая студенческая спортивная лига в Европе и вторая в мире по количеству команд-участниц. Чемпионат АСБ проходит в два. Первый этап – дивизиональный. Второй – Лига Белова, всероссийский плей-офф с участием 64 лучших мужских и женских команд.

**2008г.-** первый в истории АСБ состоялся Матч звезд в Перми 25 января, в «профессиональный» праздник российских студентов – Татьянин день. Матч звезд проходил в формате сборных команд «Запад – Восток».

**2008г.** – первое участие чемпионов АСБ России на Чемпионате Европы среди студенческих команд в Сербии.

**2012г.-** прошли I Европейские студенческие игры - крупнейшие спортивные соревнования в Европе, которые организует Европейская ассоциация студенческого спорта (EUSA). Соревнования проходят раз в два года.

**2012г.-** проводится Международный студенческий баскетбольный кубок - ежегодный турнир с участием лучших российских и лучших студенческих команд Европы и мира.

**2012г.-** прошли I Европейские студенческие игры - крупнейшие спортивные соревнования в Европе, которые организует Европейская ассоциация студенческого спорта (EUSA). Соревнования проходят раз в два года.

**2013г.-** основана RCBL, Баскетбольная лига колледжей и школ, Индия. Общее число мужских и женских команд – 160.

**2013г.-** прошел первый в истории Чемпионат Европы по баскетболу 3х3 среди студенческих команд. Среди участников – 16 мужских и 12 женских команд из 43 стран-участников Европейской ассоциации студенческого спорта.

**2013г.-** проводится официальный чемпионат России по баскетболу 3х3 среди студентов

**2014г.-** на Суперфинале АСБ в Казани состоялась торжественная презентация Лиги Белова. Чемпионат АСБ будет называться Лигой Белова, а главный приз, разыгрываемый командами в чемпионате Ассоциации, стал именоваться Кубком Сергея Белова.

**2015г.-** проведен первый розыгрыш всероссийского плей-офф АСБ- Лиги Белова.

**2015г. -** I Европейские Игры. Проходили в столице Азербайджана, городе Баку в тридцати видах спорта. Соревнования проходили по баскетболу 3х3 среди мужчин и женщин. Сборная России стала победителем в обоих соревнованиях.

## 1.11.РАЗНОВИДНОСТИ БАСКЕТБОЛА

### ***МИНИ-БАСКЕТБОЛ***

**1948 г. -** Американский учитель Джей Арчер (Jay Archer, USA) впервые применил облегченные мячи, снизил высоту колец и скорректировал для детей правила игры в баскетбол. 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).

**1965г.** - состоялся первый Чемпионат мира по мини-баскетболу.

**1967 г.** - по инициативе лидеров мирового баскетбола испанца Анселмо Лопеса (Anselmo Lopez, Spain), англичанина Вильяма Джонса (William Jones, England) и француза Роберта Бюснеля (Robert Busnel, France) мини-баскетбол получил официальный статус в ФИБА.

**1968г.** - в ФИБА образован Международный комитет по мини-баскетболу, членами которого на сегодняшний день являются более 170 стран мира.

**1970г.** - Международный конгресс по мини-баскетболу принял решение о размерах игровой площадки и оборудования, адаптированных под детский возраст. Площадка размером 26x14м, размер щита 0,90x1,20м, кольцо на высоте 2,06м, диаметр кольца 45см, 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).

**1972г.** - состоялся первый в СССР междугородний турнир на приз спортивного тележурнала «Трамплин».

**1973г.** - при Федерации баскетбола СССР создан комитет по мини-баскетболу.

**1974г.** - в г. Ленинграде состоялся первый в стране фестиваль по мини-баскетболу.

**1990 г.** - 21 октября в подмосковном Подольске создан Всесоюзный Клуб «Минибаскет», президентом которого был избран почетный член Центрального Бюро ФИБА Б.Н. Иванов.

**1991г.** - Международный комитет по мини-баскетболу начал регулярно проводить международные фестивали под названием «Jamboree».

**1993г.** - Клуб «Минибаскет» становится правопреемником Всесоюзного клуба «Минибаскет».

**1993г.** - В подмосковных Люберцах проведен первый Кубок России по мини-баскетболу.

**1995г.** - Вышел в свет первый в стране специализированный журнал для юных баскетболистов - «МИНИ-БАСКЕТБОЛ».

**1999г.** - В Белгороде проведен первый международный турнир на призы Б.Н. Иванова.

**2000 г.** - Клуб «Минибаскет» официально представлен во всемирной сети Интернет.

**СТРИТБОЛ** (от англ. «street» – улица)

Разновидность баскетбола, зародился в США в 1950-х гг. в бедных американских кварталах. 1956 году Голькомб Ракер - фанат баскетбола, ветеран второй мировой войны, в первый раз организовал в Нью-Йорке турнир по уличному баскетболу, спустя годы в его честь это место назовут - «Ракер парк». В игре участвуют две команды по три игрока в каждой (иногда с одним запасным) на специальной площадке для стритбола или на обычной баскетбольной, задействуя только одну ее половину – и, соответственно, только одно кольцо. Существуют правила Adidas Streetball Challenge и правила "REEBOK 3x3.

**1956 г.**- Первые соревнования были проведены в Нью-Йорке, а спустя годы этот турнир получил международный статус.

**1991г.**- в Европе стартовал первый открытый турнир по стритболу – турнир по уличному баскетболу в Париже.

**1994г.**- проводятся и европейские финалы, где встречаются команды–победительницы турниров в своих странах

**1995 г.**- в Барселоне прошел первый чемпионат мира по баскетболу 3x3 Adidas

**1995г.**- в России уличный баскетбол получил известность

**1996г.** - в России состоялся знаменитый турнир Adidas Streetball Challenge

**2002г.**- возникло Всероссийское движение любителей уличного баскетбола

**2003 г.**- стали проводиться Кубки и чемпионаты России

**2006 г.**- основана Ассоциация уличного баскетбола

**2007 г.**- проводится ежегодный Международный кубок «Moscow Open» - один из элитных турниров мира. До 2010 года в турнире участвовали сборные команды стран, а с 2011 года клубные команды

**2010г.**- Ассоциация является партнером международных баскетбольных федераций FIBA и FIBA Europe и постоянным членом международных встреч по 3x3.

**2010г.**- баскетбол в формате «три на три» был официально принят в состав Юношеских Олимпийских игр, которые прошли в Сингапуре

**2013г.**- Первый чемпионат мира прошел в Греции

**2014г.**- Ассоциация выступила организатором Чемпионата Мира по баскетболу 3x3 в Москве.

**КОРФБОЛ** (от голл. korf – корзина)

**1902г.**- игру придумал школьный преподаватель из Амстердама Нико Брекхюйсен. Две команды по 8 человек в каждой (4 мужчины и 4 женщины) играют на площадке 40x20 м. 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.

**1933г.-** действует Международная федерация корфбола (ИКФ), в настоящее время официально признанная МОК и другими международными спортивными объединениями, входит в программу Мировых игр.

### ***ПИТЕРБАСКЕТ***

**2002 г.-** в Санкт-Петербурге во Дворце спорта «Юбилейный» на 9-м международном турнире «Кубок Владимира Петровича Кондрашина и Александра Белова» состоялась первая игра с мячом. Первые правила питербаскета опубликованы в 2002 году. Игруют на площадке, выполненной в виде круга диаметром 18 метров с тремя концентрическими окружностями, ограничивающими зоны 3 секунд (R-3 м), двухочковых (R-6 м) и трехочковых бросков (R-9 м). В центре игровой площадки установлена стойка с закрепленными на ней щитами с корзинами в виде равностороннего треугольника. Участвуют по три игрока от каждой команды, играют три 15-минутных периода с 5-минутными перерывами. Каждая из команд имеет право забрасывать мяч в любую корзину.

**2003г.-** состоялись первые соревнования по питербаскету в программе Всероссийской универсиады по летним видам спорта, среди студентов, обучающихся по специальности «Адаптивная физическая культура» (физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая и инвалидов). Питербаскет был посвящен предстоящему 100-летию отечественного баскетбола (Петербург, 1906 г.), 30-летию победы на XX олимпийских играх (Мюнхен, 1972 г.) и 300-летию Санкт-Петербурга (2003 г.). Новая игра с мячом и ее разновидности (питербаскет-валид, ватер-питербаскет, айс-питербаскет) взяты под опеку и патронаж Российской академии естественных наук (РАЕН).

***СЛЭМБОЛ*** (slamball) - воздушный баскетбол

Это командный вид спорта, игра с мячом, он включает в себя элементы баскетбола, регби, хоккея и гимнастики. Игру придумал американец Мейсон Гордон, который хотел создать комбинацию из разных видов спорта. Главное



же отличие состоит в покрытии: вместо паркета используются батуты, помогающие спортсменам набрать необходимую высоту для слэмданков. В 2001 году проведен первый показательный матч в Лос-Анджелесе.

**2002г.** состоялась игра, которую смогли увидеть телезрители.

**2009г.-** создана первая команда в Москве SlamballZone, пионер слэмбола в России

**2009г.-** был создан «Первый Российский Слэмбольный Союз» объединяет множество любителей слэмбола по всей России. Количество участников постоянно растёт.

### ***БАСКЕТБОЛ НА ИНВАЛИДНЫХ КОЛЯСКАХ***

**1946г.-** появился в США во время Второй мировой войны среди бывших баскетболистов, получивших серьезные ранения и увечья на полях сражений.

**IWBF-** Международная федерация баскетбола на инвалидных колясках проводит различные спортивные мероприятия: чемпионат мира – раз в 4 года; ежегодные турниры клубных команд, зональные соревнования (один-два раза в год) и пр. и базируется на Правилах, утвержденных Международной Федерацией баскетбола (ФИБА).

**1960г.-** баскетбол на инвалидных колясках входит в программу Параолимпийских игр с момента проведения первой такой Олимпиады в Риме.

**1973 г.-** состоялся в Бельгии первый официальный Чемпионат мира, который позже стал известен как турнир «Золотой кубок»

**1991 г.-** впервые стали играть в баскетбол на колясках в России.

**1993г.-** в Москве состоялся первый Чемпионат России по баскетболу на колясках

**1993г.-** сборная России дебютировала на чемпионате Европы

## ***ГАРЛЕМ ГЛОБТРОТТЕРС или «Гарлемские путешественники»***

Американская баскетбольная выставочная команда. В своих выступлениях сочетает элементы спорта, театрального шоу и комедии.

**1926г.-** Эйб Саперстейн организовал в Чикаго команду баскетбольных циркачей «Гарлем Глобтроттерс» из чернокожих спортсменов.

**1929г.-** команда начала выступать в гала-представлениях. Обладая феноменальным мастерством дриблинга (ведения мяча), искусством паса, точностью броска игроки команды способствуют развитию популярности баскетбола во всем мире. В команде всегда есть игрок-комедиант, ведущий диалог со зрителем и веселящий публику.

**1939г.-** в рамках Всемирного профессионального баскетбольного турнира в Чикаго состоялась первая в истории встреча между «Гарлем Глобтроттерс» и «Нью-Йорк Ренс» (нью-йоркская команда - признанный лидер гастрольного баскетбола)

В **1950-х** - приобрела всемирную известность. Гастролировала в 90 странах, в т. ч. три раза в России (1959, 1989, 1997).. В среднем за сезон команда дает 175 игр-представлений, участвует также в популярных телепередачах для детей «Улица Сезам», «Попкорн мэшин» и др.

**1958 г.-** «Глобтроттерс» обыгрывают сборную «Всех звезд» США

**1959г.-** знаменитые баскетбольные клоуны исколесили всю планету со своими шоу, в том числе заглянули в Советский Союз. Перед матчем её приветствовал лично Н. С. Хрущёв.

**1966г.-** в возрасте 63 лет умер идейный вдохновитель и владелец «Гарлем Глобтроттерс» Эйб Саперстейн. Отдавая дань своему наставнику, «Путешественники» впервые сыграли в Гарлеме. Случилось это спустя 41 год после основания команды.

## 1.12. ЭВОЛЮЦИЯ ПРАВИЛ БАСКЕТБОЛА

Баскетболу более 100 лет. За время его существования многое изменилось в его правилах. Сначала было 13 статей, сейчас - более 200.

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

В **1893г.** впервые появились железные кольца с сеткой, на следующий год была увеличена длина окружности мяча до 76,2-81,3см.

В **1894г.** в США были изданы первые официальные правила игры, по которым начали проводить соревнования.

В **1895г.** были введены штрафные броски с расстояния 5м 25см. Ведение мяча во всех его вариантах было узаконено в 1986г.

В **1932г.** были приняты первые международные правила игры в баскетбол, на первом конгрессе ФИБА.

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. До конца 1960-х годов официальные соревнования проводились, как на открытом воздухе, так и в спортивных залах.

**1968г.** все официальные матчи проходят только в закрытых помещениях. Крупнейшие турниры по баскетболу проводятся в залах высотой не менее 7м.

**1976г.** - впервые введена 3-х очковая дуга (появилась в АБА)

**1978г.**- в НБА введен третий судья.

**1979г.**- в НБА вводит трехочковую линию.

**1988г.** - структура драфта изменена: вместо семи — три раунда.

**1989г.**- драфт становится двухраундовым.

**2000г.** матчи под эгидой Международной любительской федерации баскетбола (ФИБА) согласно новым правилам состоят из четырех таймов по 10 мин чистого времени каждый с 2-минутными перерывами между первым и вторым, третьим и четвертым таймами, перерыв в середине матча – 15 мин.

С **1998г.** по настоящее время в правила постоянно вносятся изменения.

### 1.13. ИСТОРИЯ МЯЧА

**1894г.** - Нейсмит просит компанию A.G. Spalding & Bros сконструировать мяч специально для игры в баскетбол. Самый первый баскетбольный мяч был выполнен из 4 панелей кожи, сшитых между собой небольшими шнурками.

**1920 г.**- Первый баскетбольный мяч был сшит из нескольких кусков кожи (внутри мяча размещалась камера) и имел трогательную шнуровку. Длина окружности первого мяча составляла почти 84 сантиметра. Первый мяч не имел строго сферической формы. Кожа, из которой делали мячи, имела буро-оранжевый цвет и современная раскраска — это дань традиции

**1957 г.**- в правила внесли изменения и обязали команды играть мячами натурального жёлто-коричневого цвета, либо по взаимному согласию чисто жёлтого цвета.

**1958г.**- компания Spalding выпустила оранжевый мяч, который опробовали в финале студенческой лиги NCAA, и на следующий год оранжевый цвет был занесён в правила.

**1958г.**- основана японская Фирма Molten одна из крупнейших производителей мячей для баскетбола, волейбола и футбола и входит в пятерку лидеров в этой области. Мячи фирмы Molten являются официальными мячами на многочисленных кубках мира и других перворазрядных турнирах.

**Баскетбольный мяч** должен иметь сферическую форму и быть установленного оттенка оранжевого цвета с традиционным рисунком из восьми вставок и черных швов. Принято деление баскетбольных мячей по размерам. Самый большой размер (размер 7) официально принят для соревнований мужских команд.

№ 7 - мужской баскетбольный мяч: ширина швов или выемок 0,635 см. диаметр мяча не менее 74,9 см и не более 78 см (размер 7), . Вес мяча не менее 567 г и не более 650 г.

№ 6 - женский и юниорский (до 16лет) баскетбольный мяч: диаметр — около 24 см, вес 500 - 540г,

№5 – детский для игры в мини-баскетбол: диаметр — около 23 см, вес 470 - 500г,

№3 – маленький детский для игры в мини-баскетбол (для детей до 12), диаметр - около 19 см, вес 300 — 330г.

#### **типы мячей:**

*первый* тип для использования в помещениях (indoor use only), которые имеют покрытие из натуральной кожи или из специального композитного материала.

*второй* тип для использования, как в помещениях, так и на улице (indoor/outdoor), которые имеют покрытие из специальных синтетических материалов, или же эти мячи делаются полностью резиновыми.

Камера внутри мяча наполнена воздухом и должна иметь такое давление, что при падении мяча с высоты 1,8 метра на деревянную поверхность — высота отскока должна составлять 1,2 - 1,4 метра.

## РАЗДЕЛ 2. ИГРА. ОСНОВНЫЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ

### *А*

**АМПУА ИГРОКА** – определенные функции, которые каждый игрок выполняет на площадке в своей зоне.

**АРБИТР** – 1) посредник, третейский судья; должностное лицо, рассматривающее хозяйственные споры между предприятиями, организациями или учреждениями; 2) - спортивный судья. Иногда арбитром называют главного судью соревнований.

**АТАКА**- это нападающее игровое действие одного из играющих субъектов, ставящее своей целью достижение частного выигрыша.

**АУТ** – зона, находящаяся вне баскетбольной площадки. Если игрок с мячом или мяч от игрока одной команды находится в этой зоне, то происходит передача мяча другой команде.

### *В*

**ВБРАСЫВАНИЕ** - вбрасывание происходит, когда игрок, находящийся за пределами площадки, передает мяч на площадку.

**ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ** – сотрудничество, взаимная помощь, поддержка, согласование и координация совместных усилий, как в нападении, так и в защите. Эффективность взаимодействия зависит от умений и навыков взаимодействия, сплоченности, психологического климата команды, совместимости и т.д.

### *Г*

**ГРУППОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ** – исключительно важные тактические типовые блоки (взаимодействия двух, трех и более игроков), из которых складывается фундамент комбинационных действий команды.

**ДВАДЦАТЬ ЧЕТЫРЕ СЕКУНДЫ** - правило, по которому нападающие должны произвести бросок в корзину в течении 24 секунд с момента

владения мячом. В противном случае мяч передается защищающейся команде.

## *Д*

***ДВОЙНОЕ ВЕДЕНИЕ*** – ошибка, которую может допустить игрок с мячом, если закончив ведение, начинает его снова или ведет мяч двумя руками.

***ДИСКВАЛИФИКАЦИОННЫЙ ФОЛ*** – любое вопиющее неспортивное несоблюдение правил. Этим фолом может наказываться как игрок, так и тренер. Тренер дисквалифицируется, когда он наказан двумя техническими фоломи в результате его неспортивного поведения или тремя техническими фоломи как результат неспортивного поведения помощника тренера, любого запасного игрока, а также лиц, сопровождающего команду, находящихся на скамейке команды. провинившийся направляется в раздевалку своей команды, и остается в ней на протяжении всей игры, или на его усмотрение, он может покинуть здание.

***ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД*** – если счет ничейный по окончании четвертой четверти, то игра продлевается на 5 минут или столько периодов по 5 минут, сколько необходимо, чтобы нарушить равновесие в счете. Перед каждым дополнительным периодом должен быть двухминутный перерыв. Во всех дополнительных периодах команды продолжают атаковать те же корзины, что и в четвертой четверти.

За технический фол должны быть присуждены соперникам два штрафных броска. Капитан должен назначить игрока для выполнения штрафных бросков.

***ДРАКА*** - это физическое воздействие друг на друга двух или более лиц (игроков, тренеров, помощников тренера, запасных и лиц, сопровождающих команду).

**ЗАБРОШЕННЫЙ МЯЧ**- мяч считается заброшенным, когда живой мяч входит в корзину сверху и остается в ней или проходит через нее. Мяч считается находящимся внутри корзины, когда даже незначительная его часть находится внутри и ниже уровня кольца.

**ЗАМЕНА** - это остановка игры по просьбе запасного игрока(-ов)

**ЗАДЕРЖКА** – это персональный контакт с соперником, который мешает его свободе передвижения. Этот контакт может происходить с любой частью тела.

**ЗАТРЕБОВАННЫЙ ТАЙМ-АУТ**- - это остановка игры по просьбе тренера или помощника тренера.

**ЗОНА ТРЕХОЧКОВЫХ БРОСКОВ**. Зоной трехочковых бросков с игры для команды является вся игровая площадка, за исключением области около корзины соперников, ограниченной и включающей в себя: две параллельные линии, проведенные от лицевой линии и перпендикулярно ей, дальние края которых находятся на расстоянии 6,75 м от точки на площадке, полученной на пересечении с ней перпендикуляра, опущенного из центра корзины соперников.. Полукруг радиусом 6,75 м, измеренным до внешнего края окружности от центра (который находится в той же точке, как было указано выше) до пересечения с параллельными линиями

## ***И***

**ИГРА НОГОЙ** – является нарушением правил в баскетболе, возникает, если игрок отбивает мяч ногой. В этом случае мяч вводит в игру противоположная команда.

**ИГРА, ПРОИГРАННАЯ «ЛИШЕНИЕМ ПРАВА»** - команда проигрывает игру «лишением права» в случаях, если она отказывается играть после получения на то указания Старшего судьи или своими действиями мешает проведению игры или отсутствует через 15 минут после назначенного времени начала игры или не может выставить на площадку 5 игроков. В этом



случае победа присуждается соперникам со счетом двадцать – ноль. Команда, проигравшая игру, таким образом, получает в квалификации ноль очков.

**ИГРА, ПРОИГРАННАЯ ИЗ-ЗА НЕХВАТКИ ИГРОКОВ** – команда проигрывает игру из-за нехватки игроков, если во время игры число игроков этой команды на площадке оказывается меньше двух.

**ИГРОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В БАСКЕТБОЛЕ** – целостное воспроизведение игровых приемов, технико-тактических действий, физических и психических компонентов подготовленности участников в условиях постоянно изменяющихся игровых ситуаций.

**ИГРОВАЯ ПЛОЩАДКА** – прямоугольная твердая поверхность, без каких либо препятствий, имеющая 28 м в длину и 15 м в ширину. Высота потолка или расстояние до самого низкого препятствия над игровой площадкой должны быть не менее 7 м.

**ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА** – интегральная форма спортивной подготовки баскетболистов, главным средством которой является специально организованная и управляемая тренером двусторонняя учебная игра.

**ИГРОВОЕ ВРЕМЯ** – состоит из четырех периодов по 10 минут каждый. Между первым и вторым, а так же между третьим и четвертым периодами перерыв 1 минута. Между вторым и третьим периодами перерыв составляет 10 минут.

**ИГРОВЫЕ ПРИЕМЫ** – основные навыки, владение которыми позволяет активно участвовать в игре. В баскетболе включают передачи, ловлю, ведение, броски мяча, проходы, борьбу за мяч на щите и опеку соперников.

**ИГРОК** – это спортсмен, обладающий необходимыми навыками для игры в баскетбол и принимающий участие в баскетбольных соревнованиях.

## **К**

**КАПИТАН КОМАНДЫ** – игрок, являющийся представителем своей команды на площадке. Он может обращаться к Судье за получением необходимой информации, это должно быть сделано в вежливой, корректной форме и только, когда мяч «мертвый», и часы остановлено. Может выполнять функции тренера.

**КВА́ДРУПЛ-ДА́БЛ** (англ. *Quadruple-double*, дословно четверной двойной или четверной дубль) — баскетбольный термин, означающий набор игроком в течение 1 матча двузначного количества пунктов одновременно в 4 статистических показателях. В качестве показателей могут выступать очки, перехваты, блокшоты, результативные передачи и подборы. Это выдающееся достижение чрезвычайно редко на высшем уровне, и каждый сделанный квадрупл-дабл говорит о незаурядных игровых качествах баскетболиста

**КОМАНДНАЯ РАЗМИНКА** – включаются технико-тактические упражнения поточного характера, завершающиеся бросками в корзину с различных дистанций.

**КОМАНДНЫЕ ДЕЙСТВИЯ** – подразумеваются взаимодействия всех игроков команды, направленные на решение задач ведения игры.

**КОРЗИНА** – состоит из кольца и сетки. Кольцо сделано из прочной стали, и имеет минимальный внутренний диаметр 45,7 см, окрашено в оранжевый цвет. Металлический прутوك кольца должен иметь минимальный диаметр 16 мм, а максимальный – 20 мм. На нижней части кольца имеются приспособления для крепления сетки, чтобы не допускать травмы игроков. Верхняя плоскость кольца располагается горизонтально на высоте 3,05 м над поверхностью площадки на равном расстоянии от вертикальных краев щита. Сетка изготавливается из белого шнура и сконструирована так, чтобы на мгновение задержать мяч, когда он проходит через корзину. Длина сетки не менее 40 см и не более 45 см. сетка имеет 12 петель для крепления к кольцу.

## Л

**ЛИНИИ БОКОВЫЕ** – линии, ограничивающие длинные стороны площадки. Все линии должны быть нанесены краской одного цвета (желательно белого), иметь ширину пять (5) см и быть отчетливо видимыми

**ЛИНИЯ ЦЕНТРАЛЬНАЯ, ЦЕНТРАЛЬНЫЙ КРУГ И ПОЛУКРУГИ.**

Центральная линия наносится параллельно лицевым линиям от середин боковых линий. Она должна выступать на пятнадцать (15) см за каждую боковую линию. Центральный круг размечается в центре игровой площадки и имеет радиус 1,80 м, измеренный до внешнего края окружности. Если центральный круг окрашен, он должен быть того же цвета, что и ограниченные зоны. На игровую площадку наносятся полукруги радиусами 1,80 м, измеренными до внешнего края окружности, центры которых расположены на серединах линий штрафного броска.

**ЛИНИЯ ШТРАФНОГО БРОСКА** – линия, длиной 3,60 м, наносится параллельно каждой лицевой линии так, чтобы ее дальний край располагался на расстоянии 5,80 м от внутреннего края лицевой линии, а ее середина находилась на воображаемой линии, соединяющей середины обеих лицевых линий.

**ЛИЦЕВЫЕ ЛИНИИ** – линии за щитами, ограничивающие длину площадки. После взятия корзины защищавшаяся команда вводит мяч в игру из-за лицевой линии.

**М**

**МЯЧ «МЕРТВЫЙ»** – мяч, вышедший из игры. Мяч считается «мертвым» сразу же после того, как он будет заброшен в корзину, до того, как он будет введен в игру соперником; после назначения персонального замечания; после любого сигнала судьи в поле; после сирены, возвещающей об окончании игры, половины игры или дополнительного времени.

**МЯЧ** – имеет форму сферы и окрашен в оттенки оранжевого цвета. наружная поверхность мяча изготовлена из кожи, резины или синтетического

материала. Он накачивается до такой величины, чтобы при падении на игровую площадку с высоты 1,80 м, измеренной от нижней поверхности мяча, отскакивал на высоту, не менее чем около 1,20 м и не более чем около 1,40 м, измеренную до верхней поверхности мяча. **Размеры мячей:** № 7 - мужской баскетбольный мяч, № 6 - женский и юниорский баскетбольный мяч

**МЯЧ «ЖИВОЙ»** – мяч считается «живым», когда судья готов передать мяч игроку, выполняющему штрафной бросок, или когда мяч находится у игрока, который будет вбрасывать его из-за пределов площадки.

## ***Н***

**НАРУШЕНИЯ** - это несоблюдение Правил, обычно приводящее к потере мяча или к фолу.

**НАРУШЕНИЕ ЗОНЫ** – возникает в случае, когда игрок с мячом пересек свою половину площадки и оказывается на чужой половине, но вынужден отступить под натиском защитников опять на свою. Или же когда игрок с мячом, находясь на чужой половине, передает мяч игроку своей команды, находящемуся на своей половине.

**НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ** – любое действие игрока, не соответствующее правилам баскетбола.

**НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ 3 СЕКУНД** – считается ошибкой, если игрок нападающей команды находится в трехсекундной зоне больше положенного времени (трех секунд) при размещении игрока с мячом вне этой зоны.

**НАРУШЕНИЕ ПРИ ВБРАСЫВАНИИ** – возникает, если игрок нападающей команды заступает за линию из аута при вводе мяча в игру, или если игрок из аута не смог в течение пяти секунд

**НАЧАЛЬНЫЙ БРОСОК** - это способ заставить мяч стать «живым», когда судья подбрасывает мяч в центральном круге между двумя любыми соперниками в начале игры.

**НЕПОСРЕДСТВЕННОЕ ПРОТИВОБОРСТВО** – жесткий, нежесткий или условный физический контакт игроков.

**НЕПРАВИЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РУК** – происходит, когда игрок, опекая соперника, использует руку (руки) для контакта с подопечным, чтобы задержать его передвижение.

**НЕПРАВИЛЬНЫЙ ЗАСЛОН** – это попытка силой задержать или помешать сопернику, который не контролирует мяч, занять желаемую позицию на игровой площадке.

**НЕСПОРТИВНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ ФОЛ** – игрок совершает, по мнению судьи, умышленно или неспортивным образом техническое нарушение, или когда это нарушение дает несправедливое преимущество. За этот фол присуждается два штрафных броска и последующее владение мячом команде соперников. капитан должен назначить игрока для выполнения штрафных бросков.

## **О**

**ОБЛАСТЬ ШТРАФНОГО БРОСКА** – представляет собой трапецию с полукругом на вершине. Основанием трапеции служит шестиметровый отрезок лицевой линии под корзиной, а вершиной – линия штрафного броска длиной 3 м 60 см. Высота трапеции 5 м 80 см. В верхней части трапеции нарисован круг, диаметром которого является линия штрафного броска.

**ОБОЮДНЫЙ ФОЛ** – ошибка, допущенная в одно и то же время двумя игроками противоположных команд по отношению к друг другу.

**ОВЕРТАЙМ** – дополнительное время, назначаемое, если счет матча ничейный. Овертайм длится 5 минут и назначаются дополнительные овертаймы, пока не будет выявлен победитель.

**ОСЕВАЯ НОГА** – это нога, вокруг носка которой, как вокруг ножки циркуля, игрок совершает вращение. Эту ногу игрок, владеющий мячом, не имеет

права оторвать от пола, чтобы не сделать пробежки. Игрок может выполнять вышагивания или повороты вокруг осевой ноги.

**ОСНОВНОЙ СОСТАВ** – игровой состав команды, участвующий в соревновательной деятельности.

**ОСТАНОВКА** – прием, позволяющий мгновенно прекратить движение вперед. Выполняется либо шагом, либо прыжком.

**ОТСКОК МЯЧА** – при неудачном броске атакующей команды мяч, ударяясь об щит или душку кольца, отскакивает в разных направлениях.

## **П**

**ПЕРЕДВИЖЕНИЕ** – приемы (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты), с помощью которых игрок правильно выбирает место, отрывается от опекающего его соперника, достигает наиболее удобных, хорошо сбалансированных исходных положений для выполнения атаки.

**ПЕРЕДОВАЯ ЗОНА** – половина площадки, на которой находится неприятельская корзина.

**ПЛЕЙМЕКЕР, ДИРИЖЕР** – разыгрывающий защитник.

**ПЛЕЙ-ОФФ** – заключительная стадия турниров преимущественно по спортивным играм, которая проводится по системе с выбыванием после проигрыша. При этом встречи соперников могут состоять как из одной, так и из нескольких игр.

**ПЛОТНООПЕКАЕМЫЙ ИГРОК** – игрок, держащий мяч, опекается защитником в пределах одного шага. В этом случае игрок должен передать, бросить по кольцу, покатить или повести мяч в течение 5 секунд.

**ПРАВИЛО ТРИ СЕКУНДЫ** - игрок не должен оставаться в ограниченной зоне команды соперников более трех (3) секунд подряд в то время, когда его команда контролирует живой мяч в передовой зоне и игровые часы включены

**ПРАВИЛО ПЯТЬ СЕКУНД** – время, предоставляемое игроку для вбрасывания мяча в игру и пробивания технического, неспортивного фолов или штрафного броска.

**ПРАВИЛО 8 СЕКУНД** – когда игрок устанавливает контроль над «живым» мячом в своей зоне, его команда должна в течение 8 секунд перевести мяч в зону соперника.

**ПРАВИЛО 24 СЕКУНД** – каждый раз, когда игрок устанавливает контроль над живым мячом на площадке, его команда должна выполнить бросок с игры в течение двадцати четырех (24) секунд. Для того чтобы считать бросок с игры выполненным в течение двадцати четырех (24) секунд: – Мяч должен покинуть руку(-и) игрока прежде, чем прозвучит сигнал устройства двадцати четырех секунд и – После того, как мяч покинул руку(-и) игрока, он должен коснуться кольца или попасть в корзину.

**ПРИЕМ ТЕХНИКИ** – система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи.

**ПРИНЦИП ЦИЛИНДРА** - под цилиндром понимается пространство внутри воображаемого цилиндра, занятого игроком на полу. Он включает в себя пространство над игроком и ограничен: – Спереди - ладонями игрока, – Сзади - ягодицами и – По бокам - внешними поверхностями рук и ног.

Руки могут быть расположены перед туловищем, но не далее положения ног, при этом они должны быть согнуты в локтях таким образом, чтобы предплечья и кисти были подняты вертикально вверх. Расстояние между ногами будет различным в зависимости от роста

**ПРОБЕЖКА** – «бег с мячом». Начиная ведение, игрок не имеет право оторвать осевую ногу до тех пор, пока не выпустит мяч из рук. Получив мяч в движении, игрок не имеет право сделать более двух шагов с мячом в руках. Нарушение правил в том и в другом случае определяется как пробежка, и мяч переходит другой команде.

**ПРОНОС МЯЧА** – ошибка, возникающая, если игрок проносит мяч выше груди или при ведении кладет ладонь под мяч, а затем ее поворачивает так, чтобы она оказалась сверху мяча.

**ПРЫЖОК С МЯЧОМ** – ошибка, возникающая, если игрок с мячом в руках делает прыжок и приземляется с ним, не отдав передачу или не атаковав кольцо.

**ПРЫЖОК ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ** – выполняются с места из основной стойки: игрок быстро приседает, слегка отводит руки назад и поднимает голову, отталкивание осуществляется мощным разгибанием ног и энергичным движением туловища, рук.

**ПРЫЖОК ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ С РАЗБЕГА** – игрок с разбега напрыгивает на обе ноги, при этом перед прыжком последний шаг короткий, чтобы обеспечить быстрый отскок вверх.

**ПРЫЖОК ТОЛЧКОМ ОДНОЙ НОГОЙ** – выполняется с разбега, отталкивание производят таким образом, чтобы максимально использовать инерционные силы разбега. Последний шаг перед отталкиванием делают несколько шире предыдущих шагов. Толчковую ногу, слегка согнутую в колене, посылают вперед и упруго ставят для толчка. Игрок как бы приседает, другой ногой делает активный мах вперед – вверх. После взлета толчковую ногу присоединяют к маховой ноге.

**ПРЯМАЯ ТРАЕКТОРИЯ ПОЛЕТА МЯЧА** – кратчайший путь мяча к партнеру. Это скоростной, взрывной вид передачи, наиболее сложный для перехвата мяча соперником. Она целесообразна при необходимости быстро доставить мяч партнеру на небольшие дистанции.

## ***Р***

**РАЗМЕРЫ ЩИТА** – 1,80 м (+ 3 см) по горизонтали и 1,05 м (+ 2 см) по вертикали. Нижние края щита должны быть расположены на высоте 2,90 м от поверхности площадки.



**РАЗЫГРЫВАЮЩИЙ ЗАЩИТНИК** - игрок первый номер, является дирижером или *плеймейкером* команды.

**РОЗЫГРЫШ МЯЧА** – действия команды, направленные на выведение одного из игроков на позицию, удобную для атаки кольца.

**РЫВОК (СПРИНТ)** – лучшее средство освобождения от опеки соперника и выхода на свободное место. В фазе отталкивания плечо, бедро, колено и стопа толчковой ноги образуют прямую линию. Голова поднята, взгляд направлен вперед. Плечи расслаблены, руки движутся от плеча. При движении руки вперед кисть поднимается до уровня подбородка, а при движении руки назад локоть останавливается на уровне плеча. Локоть согнут под углом  $90^{\circ}$  в нижней точки траектории движения. Не следует вращать верхнюю часть тела. При отталкивании нога полностью выпрямлена, после чего пятка поднимается вверх, почти до ягодиц, прежде чем бедро начнет взрывным образом выдвигаться вперед, до горизонтали.

## **С**

**САМЫЙ ЦЕННЫЙ ИГРОК** - титул, присваиваемый в НБА лучшему спортсмену года.

**СВОБОДНЫЙ МЯЧ** – мяч в игре, но им не владеет ни одна из команд.

**СЕНСОМОТОРНОЕ РЕАГИРОВАНИЕ** – «чувство времени» или восприятие временных интервалов, которым должен обладать каждый игрок.

**СИЛЬНАЯ ПОЛОВИНА** – та половина площадки, где разворачивается в данный момент игра.

**СИСТЕМА ИГРЫ** – специфическое взаиморасположение и взаимодействия всех игроков команды, объединенные единой целевой направленностью. подчеркивается взаимосвязь и согласованность действий всех игроков в рамках единой концепции ведения игры.

**СЛАБАЯ ПОЛОВИНА** - та половина площадки, на которой в данный момент мяч не находится.

**СЛЭМ-ДАНК** - вид броска в баскетболе (а также стритболе и слэмболе), при котором игрок выпрыгивает вверх и одной или двумя руками бросает мяч сквозь кольцо сверху вниз.

**СПЕЦИФИЧЕСКИЙ БЕГ БАСКЕТБОЛИСТА** – бег, для которого характерна упругая постановка ног с полной стопы. Эта особенность придает устойчивость положению тела игрока и создает благоприятные условия для неожиданной смены направления движений.

**СПОРНЫЙ МЯЧ** - ситуация, при которой два игрока из противоположных команд одновременно ухватились за мяч одной или двумя руками таким образом, что ни один из них не сможет овладеть им, не применяя при этом грубых действий в течение трех секунд.

**СТАТУС МЯЧА.** Определено только два статуса: мяч живой и мяч мертвый.

**СТОЙКА** – исходное положение для выполнения любого приема.

**СТОЙКА ГОТОВНОСТИ** – баскетболист находится на расставленных на ширину плеч ногах, при незначительно выставленной вперед правой или левой ноги. Впередистоящая стопа направлена носком вперед, сзади стоящая развернута в сторону. Колени незначительно согнуты ( $150^{\circ}$  –  $155^{\circ}$ ), масса тела равномерно распределена на обе стопы. Туловище прямое, слегка наклонено вперед ( $130^{\circ}$  –  $135^{\circ}$ ), голова поднята, взгляд направлен вперед – игрок занимает устойчивое положение, прочно удерживая равновесие. Руки полусогнуты, кисти находятся на уровне груди.

**СТОЛКНОВЕНИЕ** – это персональный контакт, сопровождающийся толчком или движением в корпус соперника с мячом или без мяча.

## **T**

**ТАЙМ-АУТ** – тридцатисекундный перерыв, который может взять любая команда во время игры (каждая команда имеет право на два тайм – аута в четверти).

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** – подготовка, позволяющая игроку использовать известные современному баскетболу приемы и осуществлять их в различных условиях.

**ТОЛЧОК** – это персональный контакт с любой частью тела, который имеет место, когда игрок насильно сдвигает или пытается сдвинуть соперника, который контролирует или не контролирует мяч.

**ТРЕУГОЛЬНИК ОТСКОКА** - взаимодействия для взятия отскока на своем щите, которые являются одним из основных компонентов тактики защиты. Для обеспечения овладения мячом после неудачного броска защитники обязаны отблокировать опекаемых нападающих. Особая роль отводится трем обороняющимся игрокам на ближних к корзине позициях. Они образуют «треугольник отскока», основанием направленный к щиту. С этой целью в момент броска каждый защитник делает встречный шаг в сторону своего подопечного с последующим поворотом назад на ближней к ожидаемому направлению его движения ноге, а после этого устремляется на подбор.

**ТРЕХСЕКУНДНАЯ ЗОНА** – часть области штрафного броска, ограниченная трапецией.

**ТРИ СЕКУНДЫ** – правило, по которому нападающий не может находиться более трех секунд в ограниченной зоне области штрафного броска команды соперников. Исключение делается для игрока, атакующего корзину.

**ТРИПЛ-ДАБЛ** – термин, означающий набор игроком в одном матче в трёх статистических показателях более 10 пунктов (т.е. двузначного числа). В качестве показателей могут выступать очки, перехваты, блокшоты, результативные передачи и подборы. Один из самых престижных показателей игрока НБА.

**ТЫЛОВАЯ ЗОНА** – половина площадки, на которой находится обороняемая командой корзина.

**ТЯЖЕЛЫЙ ФОРВАРД** – игрок четвертый номер (центрфорвард), более тяготеющий к игре на позиции центрального, но выгодно отличающийся от него маневренностью.

## У

**УДАРНЫЙ ФОРВАРД** – один из двух нападающих, но его специализация – борьба под щитом за подбор мяча.

**УДАЛЕНИЕ ИГРОКА В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ** - наказание за различные проступки. Во всех спортивных играх за грубую игру судья может удалить игрока с поля без права замены. В баскетболе за 5 персональных ошибок удаленного игрока разрешается заменять.

## Ф

**ФИНТ** – имитация начала подготовительной фазы того технического приема, который в данной ситуации может быть реально выполнен (ложное или отвлекающее движение, действие с целью ввести соперника в заблуждение относительно своих истинных намерений).

**ФИНТ ГОЛОВОЙ** - одно из обманных движений, связанных с поворотом головы в одну сторону, а действия совершаются в противоположном направлении.

**ФИНТ С МЯЧОМ** – обманное движение. Игрок с мячом имитирует либо бросок, либо передачу партнеру. Соперник совершает движение на финт, теряет равновесие и пропускает в защите игрока.

**ФОЛ** – персональная ошибка при соприкосновении с игроком другой команды: толчок, удар и т.д.

**ФОЛЫ КОМАНДНЫЕ** - команда подвергается наказанию за фолы, когда она уже совершила четыре командных фолы в каждом периоде, будь то персональные или технические.

**ФОЛ МНОГОКРАТНЫЙ** – ошибка, допущенная в одно и то же время двумя или более игроками одной команды при соприкосновении с соперником.

**ФОЛ ТЕХНИЧЕСКИЙ** – это фол игрока, не связанный с контактом игрока с соперником. Различают два типа технических фолов: *технический фол* и *неспортивный технический фол*. Технический фол происходит, когда игрок пренебрегает указаниями *судей*, или использует неспортивную тактику:

- 1) неуважительно обращается или касается судей, *комиссара*, если он присутствует, соперников;
- 2) использует выражения или жесты, наносящие оскорбления или провоцирующие зрителей;
- 3) дразнит соперника или мешает его обзору, размахивая руками перед глазами;
- 4) задерживает игру, мешая сопернику быстро вбросить мяч;
- 5) не поднимает правильно руку по просьбе судьи после того, как ему зафиксирован фол;
- 6) меняет свой игровой номер, не сообщив об этом секретарю или старшему судье;
- 7) выходит на площадку в качестве заменяющего, не сообщив об этом секретарю и не получив разрешения судьи;
- 8) виснет на кольце таким образом, чтобы кольцо удерживало его вес;
- 9) заставляет умышленно, будучи защитником, вибрировать кольцо с целью предотвращения попадания находящегося в воздухе мяча в корзину.

**ФОЛ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ** - это фол игроку вследствие контакта с соперником, независимо от того, является ли мяч живым или мертвым. Игрок не должен держать, блокировать, толкать, сталкиваться, ставить подножку или препятствовать передвижению соперника, выставляя кисть, руку, локоть,

плечо, бедро, колено или ступню ноги либо сгибаясь неестественным образом (вне своего цилиндра), а также совершать любые грубые или насильственные действия.

**ФОЛ ОБОЮДНЫЙ** - это ситуация, в которой два игрока соперничающих команд совершают персональные фолы друг против друга приблизительно в одно и то же время.

**ФОЛ НЕСПОРТИВНЫЙ** - это фол, совершенный вследствие контакта игроком, который, по мнению судьи, не пытался законным образом непосредственно сыграть в мяч в соответствии с духом и целью Правил.

**ФОЛ ДИСКВАЛИФИЦИРУЮЩИЙ** - является любое вопиющее неспортивное поведение игрока, запасного, тренера, помощника тренера или сопровождающего команду.

**ФОРВАРД** – игроки, обладающие хорошей маневренностью, умением результативно атаковать с дальних и средних позиций, обострять игру вблизи корзины соперников за счет собственного скоростного прохода или нацеленной передачи центровому игроку. Помимо этого они обязаны грамотно осуществлять защитные действия на своих позициях и обеспечивать вместе с центровыми игроками подбор мяча на обоих щитах. Различают *легкого* и *тяжелого форвардов*.

**ФОРМА ИГРОКОВ** – состоит из маек и трусов. Майки одинакового цвета как спереди, так и сзади. Все игроки (мужчины и женщины) должны заправлять майки в трусы в течение игры. Майки – полурукавки можно носить под игровыми майками только с разрешения врача. Если разрешение дано, то эта майка должна быть такого же преобладающего цвета, что и майка. На майке спереди и сзади имеется отчетливый номер сплошного цвета, контрастирующего с цветом майки. Номера на спине имеют высоту, по крайней мере, 20 см. Номера на груди имеют высоту, по крайней мере, 10 см. Ширина номера не менее 2 см. команда использует номера от 4. игроки одной команды не имеют одинаковых номеров. Трусы одинакового цвета как

спереди, так и сзади, но не обязательно такого же цвета, что и майка. Нижнее белье, которое выступает из-под трусов, должно быть одного цвета, как и трусы.

## ***Ц***

***ЦЕНТРАЛЬНАЯ ЛИНИЯ*** – линия, проводящаяся параллельно лицевым линиям через середины боковых линий и выступающая на 15 см за каждую боковую линию.

***ЦЕНТРАЛЬНЫЙ КРУГ*** – размечается в центре площадки и имеет радиус 1,80 м, измеренный до внешнего края окружности. Если центральный круг окрашен, то он должен быть такого же цвета, что и ограниченные зоны.

***ЦЕНТРОВОЙ ИГРОК*** – высокого роста игрок, занимающий место под кольцом. Призваны таранить оборону соперников на ближних подступах к их щиту, а также «цементировать» оборону собственной корзины: они играют основную роль при борьбе за отскок, при добивании мяча и накрывают броски соперников.

## ***Ш***

***ШЕСТОЙ ИГРОК*** – главный резерв команды, первый игрок, отправляющийся со скамейки запасных на площадку.

***ШТРАФНАЯ ЗОНА*** – прямоугольник, очерченный на площадке между линией штрафного броска и лицевой линией и выкрашенный в другой цвет, чем основной пол.

## ***Щ***

***ЩИТ*** – гладкая поверхность, к которой крепится овод корзины.

## РАЗДЕЛ 3. ТЕХНИКА ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

### 3.1. ТЕХНИКА И ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ В БАСКЕТБОЛЕ

#### **Б**

**БРОСОК С ИГРЫ** - удачный бросок ценой в два или в три очка, но не штрафной бросок.

**БРОСКИ СО СРЕДНЕЙ ДИСТАНЦИИ** – бросок, совершаемый игроком в пределах 3 – 6,5 м от кольца, чаще всего одной рукой, как и при броске в прыжке.

**БРОСОК 3-Х ОЧКОВЫЙ** - 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.

**БРОСОК В ПРЫЖКЕ** – основное средство нападения. Игрок получает мяч в движении и сразу делает стопорящий шаг левой ногой. Затем он приставляет к ней правую ногу, сгибая локти, выносит мяч на правой руке над головой, поддерживая его сбоку-сверху. Игрок выпрыгивает толчком двумя ногами, при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты. При достижении высшей точки прыжка игрок направляет мяч в корзину выпрямлением правой руки вперед-вверх и энергичным, но плавным движением кисти и пальцев. Мячу придается обратное вращение. Левую руку снимают с мяча в момент начала движения кисти правой. Расстояние от места отрыва от площадки до места приземления после броска должно быть минимальным и составлять не более 25 – 30 см, что позволяет ему избежать столкновения с защитником. Существует три варианта броска в прыжке: *бросок в прыжке «на один счет», бросок в прыжке «на два счета», бросок в прыжке «на три счета».*

**БРОСОК В ПРЫЖКЕ «НА ДВА СЧЕТА»** - выпуск мяча в высшей («мертвой») точке прыжка. Наиболее часто применяемый прием в игре, с его



помощью можно результативно атаковать с любых позиций, преодолевая сопротивление соперников разной степени.

**БРОСОК В ПРЫЖКЕ «НА ОДИН СЧЕТ»** - игрок выпускает мяч прежде, чем достигнет высшей точки прыжка. Такой вариант применяют, как правило, при попытке поразить корзину с дальних позиций без активного противодействия защитника или при недостаточном уровне развития скоростно-силовых качеств ног нападающего.

**БРОСОК В ПРЫЖКЕ «НА ТРИ СЧЕТА»** - также бросок в прыжке с зависанием. Он особо эффективен при завершении атаки с близких и средних к корзине дистанций в условиях преодоления жесткого сопротивления защитника, превосходящего нападающего в росте. Решающее значение при исполнении этого варианта броска имеет высота выпрыгивания. Задача нападающего – «перевисеть» защитника и выпустить мяч так, чтобы избежать «блок - шота».

**БРОСОК ДВУМЯ РУКАМИ ОТ ГРУДИ** – используется для атаки корзины с дальних дистанций, если нет активного сопротивления защитника.

**БРОСОК ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ ВНИЗ** – используется игроками высокого роста с отличной прыгучестью. Баскетболист выпрыгивает перед кольцом и выносит мяч на прямых руках над его уровнем. Резким поворотом кистей и пальцев сверху вниз опускает мяч в кольцо. После выполнения броска игрок мягко приземляется на обе ноги, занимая «исходное» положение для дальнейших действий.

**БРОСОК ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ** – выполняют со средней дистанции при плотной опеке защитника. Расположение ног произвольное. Для замаха из стойки нападающего кратчайшим путем поднимается двумя руками к голове: локти оптимально разведены в стороны, высота поднимания мяча индивидуальна, кисти «взведены» - находятся под мячом, направлены ладонями вверх и расположены параллельно полу. Одновременное и плавное выпрямление нижних и верхних конечностей завершается мягким

выпусканьем мяча. Направление полета задается синхронным движением указательных пальцев обеих кистей в завершающий момент, т.е. после полного выпрямления всех звеньев тела. Кисти после выпуска мяча повернуты тыльными сторонами ладоней друг к другу, большие пальцы смотрят вниз.

***БРОСОК ДВУМЯ РУКАМИ СНИЗУ*** – выполняют преимущественно при стремительных проходах к щиту и атаках кольца в затяжном прыжке под руками накрывающего мяч защитника.

***БРОСОК ОДНОЙ РУКОЙ «КРЮКОМ»*** - используется центровыми игроками для атаки кольца с близких и средних дистанций при активном противодействии высокорослого защитника. Игрок делает шаг левой ногой в сторону от соперника, поворачивается левым боком к щиту, слегка сгибая левую ногу. Мяч лежит на согнутой правой руке и поддерживается сверху; голову поворачивают к корзине. Отталкиваясь левой ногой, игрок выпрыгивает вверх, одновременно правую руку с мячом отводит от туловища и дугообразным движением поднимет вверх. Левая рука, согнутая в локтевом суставе под прямым углом, как бы отгораживает мяч от защитника. Колена правой ноги подтягивают вверх. Мяч выпускают в наиболее высокой точке, когда рука приближается к голове. Потом его направляют в корзину.

***БРОСОК ОДНОЙ РУКОЙ ОТ ПЛЕЧА*** – используется для атаки со средних и дальних дистанций. Игрок мяч принимает над головой на одну руку, другой придерживает его сбоку. Ноги слегка согнуты. Одновременно выполняется прыжок вверх и выпрямление руки, на которой лежит мяч. После выполнения броска рука как бы провожает мяч к корзине. Затем игрок мягко приземляется и занимает положение, удобное для дальнейших действий.

***БРОСОК ОДНОЙ РУКОЙ СВЕРХУ*** – используют для атаки корзины в движении с близких дистанций и непосредственно из-под щита. Мяч ловят

под правую ногу (при броске правой рукой). Шаг, под который ловят мяч, наиболее растянут. Последующий шаг должен быть укороченным, стопорящим – игрок должен быстрее и сильнее оттолкнуться вертикально вверх. При отталкивании от площадки мяч выносят над плечом и перекладывают на повернутую часть правой руки. Высшей точке прыжка рука выпрямлена для максимального приближения к кольцу, мяч выталкивается мягким движением кисти пальцев, ему придается обратное вращение.

***БРОСОК ОДНОЙ РУКОЙ СНИЗУ*** – целесообразен во время прохода под щит в условиях активного сопротивления противодействующего защитника и применяется, чтобы избежать накрывающего мяч движения руками вверх. После овладения мячом игрок стремится выпрыгнуть не вертикально вверх, а как можно дальше вперед-вверх. Для этого он, наклоняясь вперед, выносит общий центр тяжести тела за толчковую ногу; бросающая рука (дальняя от защитника), развернутая ладонью к корзине, самостоятельно удерживает мяч на уровне пояса. В безопорном положении рука выносится вперед-вверх, полностью выпрямляясь, - игрок как бы пытается дотянуться до кольца. При этом для удлинения полета толчковая нога может сгибаться и подноситься к маховой. Завершающее движение кистью в высшей точке прыжка выполняется резко на себя, придавая мячу вращение вперед вокруг поперечной оси. Далее игрок приземляется на толчковую или обе ноги в готовности продолжить игру.

***БЫСТРЫЙ ПРОРЫВ*** – быстрый переход команды от защитных действий к нападающим при овладении мячом с целью завершить атаку против неорганизованной или еще слабо организованной защиты соперников.

## ***В***

***ВЕДЕНИЕ МЯЧА (ДРИБЛИНГ)*** – прием, дающий возможность игроку двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении. Игрок может передвигаться в любом направлении или стоять

на месте, продолжая ударять мяч в пол. Акт ведения должен быть непрерывным. Если игрок прекратит ведение и поймает мяч, он не может возобновить ведение, а должен либо выполнить бросок в корзину, либо передать мяч партнеру. Правильное, технически грамотное ведение мяча - фундамент для стабильного контроля над ним, основа индивидуального обыгрывания соперника. Ведение различают по основным способам: 1) высокое скоростное ведение (высокий отскок мяча от пола, угол сгибания ног в коленях - 135-160. Применяется при отсутствии плотной опеки со стороны защитника чаще всего в ситуации, требующей быстрого передвижения с мячом в избранном направлении. Мяч при этом варианте ведения после каждого выталкивания поднимается до уровня пояса. Это скоростной вид дриблинга. Незаменимо высокое ведение и в случае необходимости замедления игры, т.е. для затяжки времени при удержании счета. Характерной особенностью является отсутствие движений на укрывание мяча от соперника.); 2) низкое ведение с укрыванием мяча (низкий отскок мяча от пола, угол сгибания ног в коленях - 90-120 °. Используется, если защитник находится в непосредственной близости и существует угроза выбивания мяча. Нападающий осуществляет активное укрывание мяча за счет поворота туловища в направлении мяча и выставления в сторону руки, свободной от ведения. Высота отскока снижается в результате сгибания ног и незначительного наклона туловища вперед. Степень снижения высоты отскока мяча зависит от характера противодействия и индивидуальных особенностей техники игрока. Чем ниже высота отскока, тем продолжительнее и надежнее контроль дриблера над мячом.); 3) комбинированное ведение.

***ВЕДЕНИЕ МЯЧА БЕЗ ЗРИТЕЛЬНОГО КОНТРОЛЯ*** – дает возможность следить за изменением ситуации на площадке и своевременно реагировать на него конкретными игровыми действиями. Оно применяется, когда игрок уверенно и непринужденно владеет техникой приема, т.е. выработано «чувство мяча».

**ВЕДЕНИЕ МЯЧА С ПОВОРОТОМ** – сложное движение, поэтому быстро его выполнять трудно. При выполнении маневра теряется зрительный контроль над ситуацией перед игроком, ведущим мяч. Его выполнение включает скрестный шаг разноименной с ведущей рукой ногой, поворот на ней в сочетании с взрывным обратным шагом одноименной ноги и одномоментным переводом мяча с руки на руку. Поворот заканчивается непрерывным движением в сторону от защитника. В начале поворота мяч охватывается спереди кистью ведущей руки, а после его завершения подхватывается другой рукой для продолжения ведения. Продолжительная задержка мяча может привести к нарушению правил игры, поэтому воспроизведение этого приема должно производиться максимально быстро и неожиданно для соперника.

**ВЕДЕНИЕ МЯЧА СО ЗРИТЕЛЬНЫМ КОНТРОЛЕМ** – не эффективно в игровых условиях, т.к. не позволяет быстро ориентироваться в расположении партнеров, соперников, корзины, и применяется лишь на начальных стадиях обучения приему для выработки правильной структуры движения или при использовании финтов.

**ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ДВУХ ИГРОКОВ** – основными взаимодействиями двух игроков являются *заслон, наведение, «передай мяч и войди», «двойка»*.

**ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ДВУХ ИГРОКОВ «ДВОЙКА»** - типичное взаимодействие двух игроков с использованием заслона. Для его осуществления атакующий игрок передает мяч партнеру и ставит для него заслон. Нападающий, получив мяч, использует финт вышагиванием на проход. Как только заслон поставлен, он стремительно прорывается в сторону заслона и завершает проход броском из-под щита. Игрок, поставивший заслон, преграждает путь защитнику и в случае расположения лицом к нему поворачивается кругом на ближней к корзине ноге для поддержания атакующего игрока. Если происходит переключение защитников, то следует передача поддерживаемому игроку, выполнившему

поворот, уже он беспрепятственно атакует броском в движении из-под кольца.

***ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ДВУХ ИГРОКОВ «ПЕРЕДАЙ МЯЧ И ВОЙДИ»*** - простое и эффективное взаимодействие. Может осуществляться разными по амплуа атакующими игроками. Основной принцип взаимодействия: передал мяч - освободись от опеки защитника для получения обратной передачи с дальнейшей угрозой завершения атаки результативным броском.

***ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ДВУХ ИГРОКОВ «СДВОЕННЫЙ ЗАСЛОН» И «НАВЕДЕНИЕ НА ДВУХ ИГРОКОВ»*** - взаимодействия, при которых нападающий с мячом или без мяча освобождается от опеки противника благодаря постановке заслона одновременно двумя партнерами или с помощью наведения на двойную преграду.

***ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ДВУХ ИГРОКОВ «СКРЕСТНЫЙ ВЫХОД»*** - это взаимодействие можно проводить: 1) прямо перед щитом соперника при участии центрвого и двух игроков задней линии нападения; 2) от боковой линии, когда взаимодействуют центральной, форвард и защитник. В первом случае игроки в начальной расстановке образуют треугольник, обращенный вершиной к щиту противника, и центральной занимает позицию спиной к корзине. Во втором – треугольник, обращенный вершиной к противоположной боковой линии, а центральной находится в средней позиции на «усах» трехсекундной зоны. Мячом может овладеть любой из партнеров центрвого игрока. Взаимодействие начинается передачей центрвому игроку с последующими диагональными перемещениями двух игроков в его направлении и пересечении перед ними. Благодаря этому маневру, а также возможному наведению защитников на центрвого игрока, один из проходящих нападающих освобождается от опеки, получает от него мяч из рук в руки и завершает атаку броском в движении из-под щита. Партнеры поддерживают атакующего в готовности подобрать мяч в случае его промаха. Возможным продолжением атаки может быть и бросок мяча самим

центровым после поворота в сторону корзины, если защитник осуществляет переключение на прорывающихся игроков или пытаются заранее предугадать развитие атакующих действий.

***ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ТРЕХ ИГРОКОВ*** – основными взаимодействиями трех игроков являются «треугольник», «тройка», «малая восьмерка», «скрестный выход», «сдвоенный заслон», «наведение на двух игроков».

***ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ТРЕХ ИГРОКОВ «МАЛАЯ ВОСЬМЕРКА»*** - взаимодействие, предназначенное для розыгрыша мяча на задней линии нападения и построенное на многократном наведении и пересечении нападающих. При этом пути движения игроков напоминают вытянутую и несколько выгнутую в середине цифру 8. Начальное расположение нападающих в виде треугольника. Мячом владеет средний игрок. Игрок с мячом начинает дриблинг в сторону одного из партнеров, который одновременно направляется навстречу ему и получает передачу из рук в руки в момент пересечения. Далее игрок, передавший мяч, делает короткий рывок к корзине с последующим восстановлением позиции на фланге, а нападающий с мячом, используя ведение, следует в направлении третьего партнера, также совершающего встречное движение. В момент их пересечения происходит аналогичная передача мяча из рук в руки. Дриблер вновь занимает место в середине площадки, замыкая «восьмерку», а снабдивший его мячом партнер после короткого рывка к корзине располагается уже на другом фланге атаки и т.д. Цикл передвижений нападающих по «восьмерке» продолжается несколько раз. Взаимодействие используется для удержания мяча, а также с целью подготовки условий для результативной атаки. Наиболее перспективными вариантами продолжения взаимодействия считаются: проход к щиту противника в момент пересечения, воспользовавшись несогласованностью действий защитника; дистанционный бросок мяча после неожиданной остановки нападающих в момент передачи мяча из рук в руки, используя наведение; передача на фланг

освободившемуся от опеки игроку и его последующий проход-бросок в случае попытки соперников организовать групповой отбор мяча в середине площадки с участием крайнего защитника.

***ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ТРЕХ ИГРОКОВ «ТРЕУГОЛЬНИК»*** - простое, но эффективное взаимодействие при контратаке в ситуации 3×2 или при розыгрыше мяча в позиционном нападении. В начальном расположении игроки занимают позиции на дальних подступах к корзине, образуя треугольник, основанием обращенный в сторону атаки. Игрок с мячом занимает вершину треугольника и соответственно должен находиться дальше от щита соперников, чем два его других партнера. При скоростной контратаке в ситуации численного перевеса нападающие, используя ведение мяча, передачи и выход на свободную позицию, выводят на завершающий бросок своего партнера. При умелых действиях нападающих такая атака, как правило, завершается из-под щита без активного противодействия броску со стороны защитников. В позиционном нападении взаимодействие проводится без смены мест и со сменой мест по принципу «передай мяч и входи». При розыгрыше мяча используются быстрые передачи с возвращением его в вершину треугольника. После каждой выполненной передачи игрок стремится за счет финтов освободиться от опеки и занять выгодное для атаки корзины положение. Туда и должна своевременно последовать выводящая на бросок мяча передача.

***ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ТРЕХ ИГРОКОВ «ТРОЙКА»*** - взаимодействие, основанное на использовании заслона для выхода с получением мяча. Начальная расстановка нападающих напоминает треугольник, его расположение на площадке по отношению к корзине может быть разным. Мяч находится у игрока, располагающегося на вершине этого условного треугольника. Нападающий с мячом начинает взаимодействие передачей в сторону, а сам направляется для постановки заслона в другую, где его партнер предварительно сближается с защитником и, используя заслон,



выходит на свободную позицию. Этому игроку и доставляется мяч для завершающегося броска. При удачном стечении обстоятельств атакующий игрок может беспрепятственно дойти до корзины и поразить ее без особого труда из-под щита. В другом случае возможно завершение атаки позиционным броском с дальней или средней дистанции без сопротивления защитника. Игрок поставивший заслон лицом к сопернику, после блокирования защитника поворачивается кругом и поддерживает атакующие действия партнера с мячом.

***ВСТРЕЧНАЯ ПЕРЕДАЧА В ДВИЖЕНИИ*** – используется в процессе взаимодействия двух нападающих при развитии и завершении атаки. Выполняется одной или двумя руками от груди, от плеча, от головы (сверху) или снизу. Игрок передвигается бегом в высокой стойке, туловище незначительно наклонено вперед, руки полусогнуты и совершают ритмичные движения. Мяч ловится на удлиннном шаге встречным движением выпрямленных рук в сторону мяча. После обхвата мяча кистями с окончанием первого шага и начала второго осуществляется вынос его для выполнения передачи мяча избранным способом. На втором шаге игрок вносит изменения в положение туловища, рук, кистей с мячом в соответствии с техникой избранной передачи и характером сопротивления соперника. А с момента его завершения совершает разгибательное, выталкивающее мяч, движение рукой (руками), завершая его захлестом кистью (кистями) в направлении партнера в конце очередного вышагивания, но до момента постановки ноги на площадку. Туловище при этом направлено вперед. После выпуска мяча руки расслабленно опускаются вниз, сгибаются в локтях и продолжают движение в переднезаднем направлении в такт с работой ног. Игрок восстанавливает почти прямое положение туловища и без остановки продолжает бег за мячом или совершает маневр, продиктованный изменением игровой ситуации.

**ВЫВОДЯЩИЙ ДРИБЛИНГ** – используется для вывода мяча из своей зоны в передовую.

**ВЫРЫВАНИЕ МЯЧА** – используется, если защитнику удалось захватить мяч. Необходимо захватить мяч возможно глубже двумя руками, а затем резко рвануть к себе, сделав одновременно поворот туловищем. Мяч надо поворачивать вокруг горизонтальной оси, что облегчает преодоление сопротивления соперника.

**ВЫСОКИЙ (верхний) ПОСТ** – атакующая позиция около любой стороны штрафной линии, но за пределами трехсекундной зоны.

**ВЫХОД В ДВИЖЕНИИ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ МЯЧА** – производят благодаря изменению темпа бега или направления передвижения. Здесь используется «рваный бег» либо сочетание повторных финтов в одном или разных направлениях.

**ВЫХОД ДЛЯ ОВЛАДЕНИЯ ОТСКОКОМ МЯЧА** – осуществляется в завершающей фазе атаки при борьбе на щите противника после неудачного броска партнера. Успешность этого технико-тактического действия без мяча определяется как описанными способами отыгрыша защитника (*выход в движении для получения мяча, выход для получения мяча, выход с места для получения мяча*), так и прогностическими способностями нападающего, его умением быстро и точно определить вероятное направление и дальность отскока.

**ВЫХОД ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ МЯЧА** – производится по ходу развития атаки. Он осуществляется перед соперником или за его спиной. Производится *с места* и *в движении* с помощью приемов перемещений и финтов.

**ВЫХОД С МЕСТА ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ МЯЧА** – нападающий предварительно выбирает такую исходную позицию, которая обеспечивает хороший зрительный контроль над игровой ситуацией и одновременно затрудняет его защитнику. Далее за счет вышагивания в сторону,

противоположную планируемому выходу, игрок сближается с соперником и, резко изменив направление своего движения с помощью скрестного шага, освобождается от опеки. Возможно выполнение и других финтов с использованием поворота или повторного вышагивания. Эффективность данного технико-тактического действия зависит от правдоподобности избранного обманного движения, неожиданности начала ухода, быстроты и своевременности самого выхода.

***ВЫШАГИВАНИЕ*** – нападающий делает шаг вперед, вынуждая защитника отступить, затем начинает движение назад, делая вид, что хочет вернуться в исходное положение и провоцируя движения защитника вперед. При этом вес тела нападающего переносится на сзади стоящую ногу, что позволяет сделать более длинный шаг вперед впереди стоящей ногой в первоначальном направлении и начать ведение.

## *Д*

***ДАЛЬНИЕ БРОСКИ*** – броски, совершаемые игроком на расстоянии свыше 6,5 м от кольца, чаще всего выполняются одной рукой.

***ДАНК*** – бросок сверху, когда игрок поднимает руку над корзиной, а потом опускает в нее мяч.

***ДВОЙНОЙ ЗАСЛОН*** – заслон, поставленный двумя игроками для одного партнера.

***ДВОЙНОЙ ФИНТ НА ПРОХОД-ПРОХОД*** – игрок выполняет финт на проход вправо, выставляя левую ногу вперед - вправо. В том же направлении вытягивает руки с мячом. Следует маленькая пауза: игрок, оставаясь в прежнем положении, поворотом головы и взглядом показывает защитнику, что активные действия будут направлены в другую сторону. Защитник готовится к противодействию, но в этот момент игрок проходит в сторону ранее сделанного финта, а как бы продолжая его.

**ДЕЙСТВИЯ ИГРОКА БЕЗ МЯЧА** – к ним относят: отрыв от опекающего его защитника и выход на свободное место для того, чтобы получить мяч от партнера и продолжать атакующие действия или чтобы освободить партнеру часть площадки вблизи щита и создать ему выгодные условия для единоборства с соперником, либо чтобы успешно бороться за отскок.

**ДЕЙСТВИЯ ИГРОКА С МЯЧОМ** – при розыгрыше мяча игрок должен стремиться развить атаку. В быстром нападении, когда соперник еще не успел организовать оборону, игрок должен четко видеть скоростные ситуации атаки и способствовать их завершению быстрыми, точными передачами на свободное место, куда выйдет партнер в результате взаимодействия и отрыва от защитника.

е) рационально использовать заслоны, препятствуя выходу защитника в неприкрытую зону для противодействия выполнению дистанционного броска мяча;

ж) уверенно и результативно бросать мяч с открытых позиций, избегать неподготовленных авантюрных бросков.

**ДОБИВАНИЕ МЯЧА В КОРЗИНУ** – попадание, которое является результатом подправки мяча после неточного броска в корзину.

### 3

**ЗАДНИЙ ЗАСЛОН** – если игрок располагается сзади защитника для постановки заслона. Цель – освободить партнера с мячом или без него для прохода с ведением или выходом в нужном направлении.

**ЗАСЛОН** – игрок становится вблизи защитника, опекающего его партнера, выбирая место таким образом, чтобы преградить защитнику кратчайший путь, по которому он может преследовать уходящего подопечного. Игрок задерживает продвижение защитника и вынуждает его двигаться по более длинному пути, чем путь партнера, что позволяет последнему на короткое время освободиться от опеки и атаковать кольцо (допускаемое правилами

действие, при котором игрок, избегая столкновений, препятствует выходу соперника на выгодную позицию).

## ***И***

***ИГРОВАЯ КОМБИНАЦИЯ*** – это заранее разученные и целенаправленные взаимодействия нескольких или всех игроков в пределах конкретной системы игры, направленные на создание благоприятных условий для завершения атаки.

***ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ*** – индивидуальные тактические способы борьбы с соперником, которыми должен владеть каждый баскетболист, так же он должен правильно ориентироваться в складывающейся игровой ситуации, а именно оценивать свою позицию на площадке, позицию соперника, позиции партнеров, степень активности и характер противодействия соперников и т.д.

## ***К***

***КОНТРАТАКА*** - это наиболее зрелищное и быстрое использование всех возможностей для достижения результата.

***КРАЙНИЙ НАПАДАЮЩИЙ*** – игрок высокого роста, быстрый, прыгучий с хорошо развитым чувством времени и пространства, снайпер, умеющий оценить игровую обстановку и атакующий смело и решительно.

## ***Л***

***ЛЕГКИЙ ФОРВАРД*** – игрок третий номер, более склонный к активной игре на дальних подступах к корзине соперника.

***ЛОВЛЯ МЯЧА*** – прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия.

***ЛОВЛЯ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ*** – при приближении мяча необходимо вытянуть руки ему навстречу, образуя как бы воронку. В момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами (не ладонями).

Затем руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая к груди (сгибание рук является амортизационным движением, гасящим силу удара летящего мяча). После приема мяча туловище вновь подают слегка вперед; мяч, укрываемый от соперника разведенными локтями, выносят в положение готовности к последующим действиям.

**ЛОВЛЯ МЯЧА ОДНОЙ РУКОЙ** – игрок вытягивает руку таким образом, чтобы пересечь траекторию полета мяча. Как только мяч коснется пальцев, руку нужно отвести назад – вниз, как бы продолжая этим движением полет мяча (амортизационное движение). Затем мяч нужно поддержать одной рукой и крепко обхватить двумя руками так, чтобы быть готовым немедленно действовать дальше.

## ***Н***

**НАВЕДЕНИЕ** – нападающий может использовать любого из своих партнеров, находящегося в данный момент в статистическом положении, как заслон на пути опекающего защитника. Пробегая на большой скорости вплотную мимо партнера либо защитника. Тем самым нападающий как бы наводит опекающего его защитника на своего партнера, который находится на предусмотренной позиции.

**НАВЕСНАЯ ТРАЕКТОРИЯ ПОЛЕТА МЯЧА** – придают с целью направить через защитника на коротком расстоянии и для выполнения средней или длинной передачи освобождающемуся от опеки партнеру.

**НАПАДАЮЩИЙ** – игрок команды, владеющий мячом, или игрок высокого роста, играющий в нападении на краю площадки.

**НАПАДЕНИЕ** – атака кольца с помощью различных комбинаций, быстрых прорывов любыми бросками.

**НАПАДЕНИЕ РАННЕЕ** – предполагает мгновенный переход от игры в защите к атакующим действиям и стремительное перемещение на половину противника всей команды с последующим развертыванием разновидностей

групповых взаимодействий и завершением скоротечной комбинации броском мяча из выгодной позиции.

**НАПАДЕНИЕ В ОСОБЫХ СИТУАЦИЯХ** – данное нападение возникает при вбрасывании мяча, при игре в концовках периодов.

**НАПАДЕНИЕ ПРОТИВ ЗОННОГО ПРЕССИНГА** – предполагает уверенные и хорошо спланированные взаимодействия всех атакующих игроков. При данном нападении необходимо руководствоваться следующими принципами: 1) постоянная готовность к агрессивности соперников и психологическая уверенность в преимуществе над прессингующими – базовое условие преодоления активных форм защиты; 2) стремительный переход от защитных действий к атакующим значительно затрудняет соперникам организацию эффективного прессинга; 3) хорошая выучка, слаженность всех действий нападающих во времени и пространстве превращают зонный прессинг в потенциально слабую защиту; 4) растянутая, широкая расстановка нападающих с использованием «врывания в центр» наиболее техничного игрока, применение диагональных встречных передач сквозь первую линию защиты с последующим рывком вперед и получением обратной передачи; 5) зрячее и оправданное использование дриблинга в сочетании со своевременной передачей открывшемуся партнеру в момент попытки группового отбора, сопровождающееся стремительным движением партнеров к корзине соперников по коридорам быстрого прорыва, разбивает прессинг и дезорганизует оборону; 6) сопровождение дриблера вбрасывающим мяч игроком обеспечивает подстраховку тылов нападения и может эффективно использоваться как вариант преодоления прессинга с помощью обратной диагональной передачи назад и мгновенного последующего перевода мяча на противоположный фланг атаки или в центральную зону площадки открывшемуся партнеру; 7) агрессивная атака нейтрализует активность защиты.

**НАПАДЕНИЕ ПРОТИВ ЗОННОЙ ЗАЩИТЫ** – важный компонент командных тактических действий. Возможны два подхода в подготовке командных тактических действий для преодоления «зоны»: 1) наигрывать специальные взаимодействия против каждой зонной расстановки, что сопряжено с большими затратами тренировочного времени; 2) использовать универсальное нападение, одинаково эффективное для преодоления любого варианта зонной защиты. Существует несколько руководящих положений против зонной защиты: а) при первой возможности использовать быстрый прорыв с целью проведения атаки раньше, чем защитники построят «зону»; б) целенаправленно атаковать через слабые места в «зоне»; в) стремиться «разорвать зону» непрерывными быстрыми, взаимно скоординированными передвижениями игроков с использованием перегрузки; г) не задерживать мяч, свести до минимума использование дриблинга на задней линии атаки, использовать только прорезающий «зону» скоростной проход с ведением мяча и быть готовым к передаче – откидке мяча на бросок партнеру, находящемуся в более выгодном положении; д) чередовать быстрые передачи по периметру «зоны» и в глубь защитных построений; неожиданно менять направление атаки после стягивания защитников на отдельном участке площадки; передавать мяч быстрее, чем игроки «зоны» успеют сместиться; использовать движение мяча на противоходе смещению защитников;

**НАПАДЕНИЕ ПРОТИВ ЛИЧНОЙ ЗАЩИТЫ** – подразумевают нейтрализацию активного давления на мяч со стороны соперников, организованную, как правило, по всей площадке с использованием группового отбора и перехватов мяча. Наиболее действенным средством преодоления такой защиты является использование хорошего дриблера. Наличие в команде игрока такого плана позволяет без особого труда перевести мяч в зону соперника и провести там подготовительную позиционную атаку. При изучении специального нападения против личного прессинга нападающие должны знать, что: 1) быстрое начало атаки



вбрасыванием мяча или первой передачей затрудняет соперникам задачу своевременно «разобрать» нападающих и наладить агрессивные защитные действия; 2) хороший дриблинг с неожиданным переводом мяча и рациональным изменением направления ведения мяча – ключ преодоления активного давления защитников; 3) постоянный зрительный контроль над игровой ситуацией позволит дриблеру избежать группового отбора мяча и упреждающей передачей вперед создать условия для результативного быстрого прорыва или атаки сходу; 4) все нападающие обязаны видеть мяч и своим маневрированием облегчать процесс его перевода в передовую зону, а при необходимости – врываться в свободную зону с дальней от мяча стороны; 5) недопустимы скученность атакующих на пути движения дриблера, перемещения нескольких игроков в одну позицию на площадке либо их статическая неподвижность; 6) уверенные, продуманные и согласованные действия нападающих позволяют разбивать любой прессинг и ведут к получению игрового и психологического преимущества, завоеванию инициативы.

**НИЗКИЙ ПОСТ** – атакующая позиция около корзины с любой стороны трехсекундной зоны.

**НЕПРЕРЫВКА** - комбинация, при выполнении которой игроки из расстановки с перегрузкой на одной стороне площадки с перегрузкой на одной стороне площадки переходят в расстановку с перегрузкой на другой стороне площадки, т.е. в исходные позиции для продолжения атаки в другую сторону.

## **О**

**ОБВОДКА С ИЗМЕНЕНИЕМ НАПРАВЛЕНИЯ** – используют для обводки соперника и проходов для атаки кольца. Кисть накладывают на разные точки боковой поверхности мяча и выпрямляют руку в нужном направлении.

**ОБВОДКА С ИЗМЕНЕНИЕМ СКОРОСТИ** – применяют для того, чтобы оторваться от защитника. Скорость ведения зависит от высоты отскока мяча.

## **II**

**ПЕРВАЯ ПЕРЕДАЧА** – передача после успешного овладения мячом в защите при отскоке от щита. Быстрая и точная первая передача определяет успех нападения быстрым прорывом.

**ПЕРЕВОД МЯЧА ЗА СПИНОЙ** – маневр более безопасный, чем перевод перед собой, и быстрее, чем поворот. Баскетболист посылает мяч в пол правой рукой на уровне левой ноги в тот момент, когда делает правой ногой полный шаг вперед. Когда правая нога поставлена на пол, а левая выходит вперед, игрок переводит мяч за спину, заставляя его удариться в пол под левой рукой, которой и продолжает ведение. Перевод мяча за спиной позволяет игроку укрывать мяч от защитника телом и непрерывно контролировать ситуацию на площадке.

**ПЕРЕВОД МЯЧА МЕЖДУ НОГАМИ** – выполняя первый шаг, игрок плотно ставит ногу, одноименную с ведущей мяч рукой, чтобы погасить инерцию поступательного движения вперед. В этом положении он производит одиночный диагональный удар мячом в пол между ногами спереди назад и «ножницами» меняет положение ног.

**ПЕРЕВОД МЯЧА ПЕРЕД СОБОЙ** – самый быстрый маневр, поскольку осуществляется простыми движениями. Эффективен, потому что позволяет непрерывно держать в поле зрения обстановку перед игроком, выполняющим ведение. К недостатку этого маневра можно отнести риск потери мяча при переводе перед защитником.

**ПЕРЕГРУЗКА**- расстановка игроков в нападении, при которой четыре нападающих смещаются на одну сторону площадки.

**ПЕРЕДАЧА МЯЧА** – прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки.

**ПЕРЕДАЧА МЯЧА В ДВИЖЕНИИ** – позволяет развивать атаку, не снижая ее скорости и темпа, и могут выполняться при движении игроков навстречу

друг другу (*встречная передача*) или при параллельном их движении, когда игрок, получивший мяч, постоянно опережает партнера и находится впереди-сбоку (*поступательная передача*).

***ПЕРЕДАЧА МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ ОТ ГРУДИ*** – основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние без плотной опеки соперника. Кисти с расслабленными пальцами свободно обхватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук мяч подтягивают к груди, затем его посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа, дополняя движением кистей, придающим мячу обратное вращение. После передачи руки расслабленно опускают, игрок выпрямляется.

***ПЕРЕДАЧА МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ*** – используют на средние расстояния при плотной опеке соперника. Игрок поднимает мяч слегка согнутыми руками над головой и заносит его за голову. Резким движением руками, разгибая их в локтевых суставах и делая захлестывающее движение кистями, направляет мяч партнеру.

***ПЕРЕДАЧА МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СНИЗУ*** – применяется на расстоянии 4 – 6 метров, когда мяч пойман на уровне ниже коленей или поднят с площадки и нет времени переменить позицию. Мяч в опущенных и слегка согнутых руках отводят к бедру стоящей сзади ноги и немного поднимают. Маховым движением руками вперед и одновременно выпрямлением их мяч посылают в нужном направлении. Когда руки достигнут уровня пояса, кисти активным движением выталкивают мяч и придают ему обратное вращение. Передачу чаще всего выполняют с шагом вперед.

***ПЕРЕДАЧА МЯЧА ЗА СПИНОЙ*** – скрытая передача, позволяющая замаскировать истинное направление мяча. Основным движением при данной передаче является мах слегка согнутой рукой назад – за спину с последующим захлестывающим движением кисти.

**ПЕРЕДАЧА МЯЧА ОДНОЙ РУКОЙ ОТ ПЛЕЧА** – наиболее распространенный способ передачи мяча на близкое расстояние. Руки с мячом отводят к правому плечу так, чтобы локти не поднимались, одновременно игрок поворачивается в сторону замаха. Руку, на которой лежит мяч, сразу выпрямляют и одновременно выполняют движение кистью и поворот туловищем. После вылета мяча правая рука на короткое мгновение сопровождает его, а потом опускается вниз; игрок возвращается в положение равновесия на слегка согнутых ногах.

**ПЕРЕДАЧА МЯЧА ОДНОЙ РУКОЙ СБОКУ** – позволяет направить мяч партнеру на близкое расстояние, минуя соперника с правой или левой стороны. Замах осуществляется отведением руки с мячом в сторону назад и соответствующим поворотом туловища. Рука с мячом делает маховое движение вперед в плоскости, параллельной площадке.

**ПЕРЕДАЧА ОДНОЙ РУКОЙ «КРЮКОМ»** - применяется, когда необходимо послать мяч на средние и особенно дальние расстояния через поднятые руки плотно опекающего соперника. Игрок поворачивается боком к направлению передачи, руки с мячом отводит назад в сторону, мяч лежит на ладони и удерживается пальцами.

**ПЕРЕДАЧА ОДНОЙ РУКОЙ ОТ ГОЛОВЫ ИЛИ СВЕРХУ** – предназначена для передачи мяча партнеру на расстояние 20 – 25 метров. Правую руку с мячом поднимают и слегка отводят за голову. Одновременно поворачивают туловище. Руку с мячом с большой силой и быстро выпрямляют, одновременно выполняя захлестывающее движение кистью и мощный поворот туловищем.

**ПЕРЕДАЧА ОДНОЙ РУКОЙ СНИЗУ** – выполняется на близкое или среднее расстояние в тех ситуациях, когда соперник усиленно старается перехватить передачу поверху. Мяч направляют под рукой соперника.

**ПЕРЕДАЧА ПОД КОЛЬЦО** – передача, нацеленная прямо в корзину, в результате которой игрок атаки забивает легкий мяч.

**ПЕРЕДАЧА С ЛЕТА** – быстрая, сильная передача партнеру по команде, выполняемая игроком, выигравшим подбор в защите.

**ПЕРЕДАЧА СВЕЧОЙ** - высокая передача с траекторией полета мяча в форме дуги, призванная пролететь над головой одного или нескольких защитников, чтобы попасть к атакующему игроку, расположенному за ними.

**ПЕРЕДНИЙ ЗАСЛОН** – прием заключается в том, что игрок оказывается между партнером и опекающим его защитником, затем оба нападающих продолжают совместное движение к щиту соперника. Все это позволяет игроку с мячом выбрать удобный момент для беспрепятственного броска в кольцо со средней дистанции.

**ПОВОРОТ В ДВИЖЕНИИ** – применяется нападающим для ухода от соперника без мяча или с ведением мяча при маневрировании по площадке. Движения носят взрывной характер. Вначале благодаря вращению, как правило, на  $180^{\circ}$  на впередистоящей ноге, с одновременным обратным шагом другой ногой игрок поворачивается спиной к направлению движения. Последующим вращением с требуемой амплитудой на совершившей переступание ноге и очередным шагом другой ногой в ту же сторону он поворачивается лицом в избранном направлении.

**ПОВОРОТ НА МЕСТЕ** – игрок находится в *стойке готовности*. не принужденно, без скованности игрок двигается вокруг носка *опорной (осевой) ноги*. Повороты выполняются за счет переноса тяжести тела с впередистоящей ноги на сзади стоящую (опорную), отталкивания и переступания впередистоящей с одновременным вращением на опорной. Движения выполняются на согнутых ногах. В зависимости от игровой ситуации размах переступания, а соответственно и амплитуда поворота может колебаться от  $30^{\circ}$  до  $180^{\circ}$ .

**ПОВОРОТ ПРИ ВЕДЕНИИ МЯЧА** – включает в себя взрывной обратный шаг ногой, одноименной со стороны ведения, поворот на другой ноге и перевод мяча, позволяющий быстро изменить направление ведения. Поворот

и перевод мяча осуществляется одновременно, поэтому может возникнуть пронос мяча.

**ПОВОРОТЫ** – применяются для укрывания мяча, когда игрок находится на месте. Нападающий делает пружинящий шаг вперед-в сторону, заставляя защитника сместиться в сторону возможного прохода, резко отталкивается от пола поставленной ногой и выполняет быстрый поворот назад вплоть до момента, пока не окажется сбоку от защитника, выпускает мяч в пол ближней к направлению поворота рукой и начинает проход с ведением.

**ПОЗИЦИОННОЕ НАПАДЕНИЕ** – нападение, которое в отличие от быстрого прорыва, осуществляется из определенной расстановки игроков в передовой зоне против организованной защиты соперника. Существует две системы позиционного нападения: *через центрального игрока* и *без центрального игрока*.

**ПОЗИЦИОННОЕ НАПАДЕНИЕ БЕЗ ЦЕНТРОВОГО ИГРОКА** (*свободное нападение*) – используется в случае отсутствия в рядах нападающих ярко выраженного центрального или для оперативного внесения коррективов в командную игру при решении задач ведения борьбы в рамках разработанной тактики для конкретного противника.

**ПОЗИЦИОННОЕ НАПАДЕНИЕ ЧЕРЕЗ ЦЕНТРОВОГО ИГРОКА** – предполагает построение атакующих действий с использованием ярко выраженного высокорослого нападающего. Центральной может располагаться на линии штрафного броска, в верхней, средней или нижней позиции на боковых сторонах трехсекундной трапеции. Он, как правило, обращен лицом к своим партнерам и спиной к корзине соперников. Маневрируя по периметру трапеции и непрерывно взаимодействуя с партнерами, оттесняет своего опекуна ближе к корзине и занимает выгодную позицию для получения мяча и последующего броска или борьбы за отскок на щите соперников. Также центральной игрок может освободить от опеки своих

партнеров с помощью постановки заслонов или отвлечения внимания защитников от основного направления атаки.

**ПОСТУПАТЕЛЬНАЯ ПЕРЕДАЧА МЯЧА С МЕСТА** – применяется с места в ситуации, когда необходимо быстро начать атаку первым пасом убегающему игроку или исполнить проникающую голевую передачу под щит соперника на заключительной стадии взаимодействий в нападении.

**ПОСТУПАТЕЛЬНЫЕ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА В ДВИЖЕНИИ** – представляет собой диагональный пас вперед на «ход» партнеру. В игре ее применяют при развитии стремительной атаки, когда два или несколько игроков на скорости передвигаются по площадке в одном направлении параллельным курсом, при этом непрерывно передавая друг другу мяч.

**ПРЕОДОЛЕВАЮЩИЙ ДРИБЛИНГ** - помогает преодолеть прессинг и получить позиционное преимущество после обыгрывания защитника.

**ПРОХОД ИГРОКА С МЯЧОМ** – атака игрока кольца, при которой он обходит защитников с помощью обманных приемов и финтов.

Различают *выводящий*, *преодолевающий* и *атакующий* дриблинги. При ведении мяч переводится с руки на руку тремя приемами: ударом перед собой, ударом за спиной или между ногами, *пивотом* (поворотом на 270-360 при соприкосновении с защитником).

## С

**СКОРОСТРЕЛЬНОСТЬ БРОСКА** – быстрота выполнения броска. Достигается сокращением времени на подготовительные движения и их реализацию.

**СКРЕСТНЫЙ ПРОХОД** – групповое взаимодействие нападающих, при котором два игрока проходят с разных сторон мимо партнера с мячом.

**СКРЕСТНЫЙ ШАГ** – нападающий делает пружинный шаг вперед-в сторону, заставляя защитника сместиться в направлении возможного

прохода, резко отталкивается от пола поставленной ногой, делает ею скрестный шаг и начинает ведение в другом направлении.

**СКРЫТАЯ ПЕРЕДАЧА** – передача мяча, направление которой игрок до самого последнего момента маскирует, скрывает.

**СКРЫТАЯ ПЕРЕДАЧА МЯЧА ЗА СПИНОЙ** – используется при активном противодействии соперника. Игрок с мячом делает проход к кольцу, тем самым вытягивает защитников на себя. И в этот момент отводит правую руку (если проход осуществляется вправо) с мячом за спину; делает резкий, пружинистый мах и передает мяч своему партнеру.

**СТОЙКА БАСКЕТБОЛИСТА В НАПАДЕНИИ** – это наиболее рациональное исходное расположение звеньев тела игрока, обеспечивающее возможность быстрого и эффективного начала двигательного действия при атаке корзины соперника.

**СТОЙКА ИГРОКА, ВЛАДЕЮЩЕГО МЯЧОМ** – то же расположение звеньев тела, что и при *стойке готовности*, но кисти удерживают у туловища мяч, для чего пальцы разведены, образуя полусферу, облегающую мяч. Основания ладоней направлены назад, и обе кисти чуть смещены в ту же сторону. Удерживается мяч подушечками фаланг пальцев: тремя – указательного, двумя – среднего и одной (ногтевой) – большого, безымянного и мизинца, ладони мяча не касаются.

**СТОЙКА НАПАДАЮЩЕГО С ТРОЙНОЙ УГРОЗОЙ** – является производной от стойки *игрока, владеющего мячом*. Ее специфика в том, что мяч перекаладывается на кисть сильнейшей руки (рабочую кисть) и поддерживается сбоку другой. Локти опущены, и угол между предплечьями составляет  $45^{\circ}$ . Рабочая кисть, располагаясь под мячом, максимально отводится назад. Ее указательный палец, локоть и одноименная нога, выставленная вперед, находятся в одной вертикальной плоскости; мяч удерживается на уровне плеча, но не прижимается к туловищу, а



незначительно выносятся вперед (20 – 25 см), угол сгибания в локтевом суставе составляет около  $90^{\circ}$ . Ноги значительно согнуты.

### ***Т***

***ТРАЕКТОРИЯ МЯЧА С ОТСКОКОМ ОТ ПОЛА*** – передают преимущественно на близкие дистанции, когда соперник перекрывает пространство сверху. Характерной особенностью является более медленное движение мяча.

***ТРАЕКТОРИЯ ПЕРЕДАЧИ*** – воображаемая линия между игроком с мячом и потенциальным получателем мяча.

***ТРЕХОЧКОВАЯ АТАКА (результативный бросок с фолом)*** – игра, при которой атакующий игрок забрасывает мяч в корзину, а на нем фолят, после чего он выполняет штрафной бросок.

### ***Ф***

***ФИНТ ВЕДЕНИЕ–ПЕРЕДАЧА*** – игрок, ведущий мяч, выполняет передачу одной рукой, не останавливаясь и не беря мяч в руки. Передача неожиданна.

***ФИНТ НА БРОСОК-БРОСОК*** – игрок выходит к щиту, в прыжке выполняет финт на бросок с одной стороны кольца, а бросает с другой «полукрюком».

***ФИНТ НА БРОСОК-ПЕРЕДАЧА*** – нападающий выпрыгивает с мячом вверх для броска в прыжке. Ему активно противодействует соперник. В следующий же момент нападающий отказывается от броска и передает мяч выходящему к щиту партнеру для атаки кольца.

***ФИНТ НА БРОСОК-ПОВОРОТ-БРОСОК*** – центровой игрок, находясь в положении спиной к щиту, выполняет финт на бросок слева, затем поворот вперед-вправо и забрасывает мяч в кольцо одной рукой сверху вниз.

***ФИНТ НА БРОСОК-ПРОХОД-БРОСОК*** – игрок прицеливается для броска и вызывает тем самым защитника на движение вперед. Затем нападающий

быстро опускает мяч, закрывая его туловищем, проходит вплотную к защитнику – мимо него и атакует кольцо.

***ФИНТ НА БРОСОК-ФИНТ НА ПЕРЕДАЧУ-БРОСОК*** – игрок получает мяч в положении центрального, находясь спиной к щиту, показывает, что он готовится к броску правой рукой «крюком», а затем выполняет финт на передачу влево.

***ФИНТ НА ВЕДЕНИЕ-ПОВОРОТ-БРОСОК*** – игрока, ведущего мяч для атаки корзины, встречает защитник. Тогда нападающий делает стопорящий шаг правой ногой и, используя ее как осевую, выполняет поворот назад. Это дает ему возможность оставить защитника за спиной и выполнить бросок в кольцо.

***ФИНТ НА ПРОХОД-ПРОХОД*** – игрок делает шаг вперед -влево, имитируя проход, в том же направлении отводятся руки с мячом. Когда защитник реагирует на финт, игрок резко отталкивается и шагом левой ногой вправо уходит с мячом мимо защитника.

***ФИНТ НА РЫВОК–РЫВОК*** – игрок выставляет левую ногу вперед-влево, слегка наклоняет туловище влево и переводит взгляд в ту же сторону, показывая защитнику, что собирается обойти его с левой стороны. Если защитник реагирует на финт, то следует резкий шаг правой ногой мимо защитника с наклоном туловища вперед.

***ФОЛ В НАПАДЕНИИ*** – получает игрок с мячом, неправильно атакующий кольцо. Нападающий врывается корпусом или локтем в стоящего на одном месте защитника, мяч переходит защищающейся команде.

***ФОРМА ВЕДЕНИЯ ИГРЫ*** – это внешнее проявление действий команды в рамках решения определенных тактических задач. Форма ведения игры может быть активной или пассивной.

## **Ц**

**ЦЕНТР МОЩНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТА** – участок тела, где находятся мышцы брюшного пресса и поясницы (мышечный корсет).

## **Ч**

**ЧУВСТВО БРОСКА** – термин, объясняющий умение бросающего мягко послать мяч в корзину.

## **Ш**

**ШТРАФНОЙ БРОСОК** – бросок, осуществляемый со штрафной линии (4,45 м от лицевой) без вмешательства защитников. Назначают при нарушении каких-либо правил (наказание за персональную ошибку (фол)). После определения фола, помешавшего взятию корзины, игрок, по отношению к которому он был совершен, становится к линии штрафного броска и выполняет два штрафных броска. За каждый успешный штрафной бросок команда получает очко.

### 3.2. ТЕХНИКА И ТАКТИКА ЗАЩИТЫ В БАСКЕТБОЛЕ

## **Б**

**БЛОКШОТ** (англ. blocked shot – заблокированный бросок) – термин, который используется в баскетболе, и определяет ситуацию, когда игрок защиты блокирует бросок соперника, не нарушая при этом правила игры. Игроки передней линии, центровые и тяжелые форварды, являются основными блокирующими.

## **В**

**ВНУТРЕННЕЕ ПРОСКАЛЬЗЫВАНИЕ** – используется в тех случаях, когда необходимо сохранить постоянство в опеке определенного нападающего. При внутреннем проскальзывании защитник, опекающий дальнего от корзины нападающего, проходит между вторым нападающим и его защитником. Второй защитник делает шаг назад.

**ВЫБИВАНИЕ МЯЧА ИЗ РУК СОПЕРНИКА** – защитник сближается с нападающим, активно препятствуя его действиям с мячом. Для этого он выполняет неглубокие выпады с вытянутой к мячу рукой, отступая затем в исходную позицию. В удобный момент выбивание осуществляется резким (сверху или снизу) коротким движением кистью с плотно прижатыми пальцами. Рекомендуется выбивать мяч в момент ловли и преимущественно снизу.

**ВЫБИВАНИЕ МЯЧА ПРИ ВЕДЕНИИ** – в момент начала прохода нападающего с ведением защитник отступает и слегка отпрыгивает назад, оставив сопернику прямой путь к корзине, и, преследует его, оттесняя к боковой линии. Затем защитник набирает такую же скорость, как и нападающий, и, опередив ритм ведения, выбивает мяч ближайшей к сопернику рукой в момент приема мяча, отскочившего от площадки.

## **Г**

**ГРУППОВОЙ ОТБОР МЯЧА** – взаимодействие двух игроков защиты при активной форме игры в обороне. Организация ситуации группового отбора или «ловушек» - основная цель прессинга. Сущность этого взаимодействия состоит в жестком ограничении маневренности нападающего, владеющего мячом, и создании условий, провоцирующих совершение соперником технической ошибки либо облегчающих обороняющимся выбивание или перехват мяча. успешность взаимодействия обеспечивается смелыми, агрессивными и взаимно скоординированными действиями защитников «на грани фола». Существует два варианта группового отбора мяча у нападающего, совершающего ведение. В первом случае защитник, опекающий дриблера, оттесняет его к боковой линии или в угол и вынуждает повернуться спиной к площадке или остановиться. Ближайший защитник мгновенно подстраивается для усиления «давления» на мяч. Во втором варианте путь дриблеру, которого сопровождает защитник, неожиданно преграждает другой защитник. В обоих случаях совместными усилиями

обороняющиеся пытаются заставить соперника совершить вынужденную ошибку или нарушить правила владения мячом. Выбивание мяча рекомендуется производить снизу, сзади или сбоку при потере дриблером контроля над ситуацией.

### 3

**ЗАДЕРЖКА** - это неправильный персональный контакт с соперником, который мешает свободе его перемещения. Этот контакт (задержка) может происходить с любой частью тела.

**ЗАДНИЙ ЗАЩИТНИК** – защитник, участвующий преимущественно в розыгрыше мяча и страховке тыла команды.

**ЗАКРЫТАЯ» СТОЙКА** – игрок располагается близко к нападающему, лицом к нему, стремясь отрезать сопернику путь к мячу, не дать ему возможности получить мяч.

**ЗАЩИТА** – действия игроков, препятствующие и затрудняющие нападающим атаку на кольцо.

**ЗАЩИТА В ЧИСЛЕННОМ МЕНЬШИНСТВЕ** – используют зонный принцип организации противодействия. Изначально защитники располагаются в вершинах треугольника соответственно наверху трехочковой линии и на боковых линиях трехсекундной зоны. Цель – задержать развитие атаки соперников до прихода своих партнеров. Для этого передний защитник, смещаясь в сторону большего скопления нападающих, стремится остановить продвижение игрока с мячом и вынудить его выполнить передачу в сторону с меньшим числом атакующих. Вслед за этим он отступает в район линии штрафного броска для пресечения выхода нападающих к корзине через центр. Защитник на дальней от мяча стороне стережет проход под щит дальнего нападающего и должен быть в готовности подстраховать своих партнеров. Игрок, защищающий на стороне мяча, активно противодействует проходу и броску мяча с удобной позиции.

**ЗАЩИТНАЯ СТОЙКА** – устойчивое положение игрока на слегка согнутых ногах, позволяющее затруднить выход нападающего на удобную позицию для атаки корзины и получения мяча.

**ЗАЩИТНАЯ СТОЙКА С ВЫСТАВЛЕННОЙ ВПЕРЕД НОГОЙ** – применяется при держании игрока с мячом, когда необходимо помешать ему сделать бросок или пройти под щит. Игрок располагается между нападающим и щитом. Одну ногу он выставляет вперед, одноименную руку вытягивает вверх-вперед, предупреждая ожидаемый бросок, а другую руку выставляет в сторону-вниз, чтобы помешать ведению мяча в направлении, наиболее опасном для корзины.

**ЗАЩИТНАЯ СТОЙКА СО СТУПНЯМИ НА ОДНОЙ ЛИНИИ** (*параллельная стойка*) – применяется при опеке нападающего с мячом, готовящимся к броску в прыжке со средней дистанции. Защитник сближается с опасным соперником в так называемой параллельной стойке и вытягивает руку к мячу, стремясь затруднить нападающему вынос мяча вверх для прицеливания.

**ЗАЩИТНИК** – максимально быстрый, подвижный, выносливый, рассудительный и внимательный игрок. Различают *разыгрывающего* и *атакующего защитников*.

**ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ПРОТИВ НАПАДАЮЩЕГО БЕЗ МЯЧА** - защитник должен решить две основных задачи: 1) не позволить сопернику выгодно открыться для получения мяча или взятия отскока; 2) быть готовым оказать помощь партнеру на опасном участке обороны. Опекая игрока без мяча, защитник должен руководствоваться собственной позицией, местоположением мяча, расстоянием до корзины и уровнем технико-тактического мастерства опекаемого. обороняющийся игрок обязан постоянно держать в поле зрения мяч и своего нападающего. Классическим для защитника в данной ситуации является расположение внутри так

называемого «игрового защитного треугольника», условными вершинами которого являются мяч, корзина и опекаемый нападающий.

**ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ПРОТИВ НАПАДАЮЩЕГО, ВЛАДЕЮЩЕГО МЯЧОМ** - действия направлены на предотвращение результативных атакующих приемов, таких, как передача мяча, проход с дриблингом, бросок мяча. Когда соперник владеет мячом, задача защитника усложняется, т.к. расширяется диапазон возможных действий нападающего и от него исходит непосредственная угроза взятия корзины. При выборе оптимального контрприема следует оценить возможности нападающего: его позицию по отношению к корзине и границам площадки, технический потенциал, степень владения приемами обеими руками, предшествующие действия, расположение других соперников и своих партнеров. Важной предпосылкой успешных действий против нападающего, владеющего мячом, является выбор защитником оптимальной стойки. Параллельную стойку целесообразно применять при сопровождении дриблера поперек площадки или при попытке отбора мяча в момент завершения им ведения. В остальных случаях используют стойку с выставленной вперед ногой.

**ЗОННАЯ ЗАЩИТА** – защита, при которой игроки охраняют область штрафного броска под своей корзиной. Каждый игрок прикреплен к определенной зоне и противодействует в ней любому игроку команды соперников. Расстановка игроков в зонах определяет варианты зонной защиты: 2 – 1 - 2, 3 – 2, 2 – 3, 1 – 3 – 1 и т.д.

**ЗОННЫЙ ПРЕССИНГ** – плотная, активная защита команды по всему полю, затрудняющие сопернику переход своей зоны, а также замедляющие организацию атаки с целью вынудить нападающих к поспешным действиям, приводящим к ошибкам. Часто применяется командой, проигрывающей на последних минутах игры.

**ЗАЩИТА КОНЦЕНТРИРОВАННАЯ** – направлена на предотвращение результативных атакующих действий вблизи своей корзины. Активные

действия защитников организуются на ближних подступах к корзине, вынуждая противника к дистанционным броскам с удаленных дистанций.

**ЗАЩИТА «КУЧНАЯ»** – вид защиты, при которой игрок отвечает за своего нападающего, но при этом все игроки команды располагаются вблизи друг друга. Тем самым прикрывается трехсекундная зона. При этой защите не один игрок выходит на мяч, а вся команда смещается по направлению мяча.

**ЗАЩИТА ЛИЧНАЯ** – вид защиты, при которой каждый игрок защищающейся команды опекает определенного игрока команды соперников.

**ЗАЩИТА РАССРЕДОТОЧЕННАЯ** – характеризуется активными действиями защищающихся по всей площадке или на большей ее части с целью срыва атаки соперников уже на ранней стадии развития. Этот вид защиты отличается значительной подвижностью и агрессивностью. Он требует высокой функциональной подготовленности всех игроков обороны, продуманности и слаженности их действий.

**ЗАЩИТА СМЕШАННАЯ** – защита, комбинирующая принципы личной и зонной опеки игроков. Целесообразность смешанной защиты определяется наличием в рядах соперников ярких исполнителей, настоящих лидеров своей команды. К этим игрокам приставляют персональных «сторожей». Остальные защитники играют по зонному принципу.

## *Л*

**ЛОВУШКА** - агрессивные действия двух защитников против игрока, владеющего мячом, вынуждающих последнего в трудных условиях сделать передачу, которая может быть перехвачена третьим защитником.

**ЛОЖНОЕ ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ** – иногда переключение оказывается нежелательным (например, если высокий медленный игрок должен переключиться на быстрого игрока задней линии). В этом случае защитник, держащий игрока, ставящего заслон, делает вид, что переключается на



выходящего из-за заслона дриблера, перекрывая ему направление движения и заставляя от неожиданности остановиться. После остановки дриблера защитник немедленно возвращается к своему подопечному.

## ***Н***

***НАКРЫВАНИЕ МЯЧА ПРИ БРОСКЕ*** – защитник, имеющий некоторое преимущество перед нападающим в росте и в высоте прыжка, должен попытаться помешать вылету из рук при броске. В момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Тогда согнутую кисть накладывает на мяч сбоку сверху, и бросок выполнить не удастся.

***НАРУЖНОЕ ПРОСКАЛЬЗЫВАНИЕ*** – защитник старается проскользнуть вместе со своим подопечным мимо заслона.

## ***О***

***ОВЛАДЕНИЕ МЯЧОМ В БОРЬБЕ ЗА ОТСКОК У СВОЕГО ЩИТА*** – после броска нападающего защитник должен преградить сопернику путь к щиту, занять устойчивое положение, затем бороться за отскок, быстро и своевременно выпрыгивая для овладения мячом. Прыжок выполняется как одной, так и двумя ногами. Высоко выпрыгнув и завладев мячом, игрок при приземлении широко разводит ноги и сгибает туловище, чтобы в силовой борьбе помешать сопернику занять выгодное положение по отношению к щиту и мячу.

***ОПЕКА СЗАДИ*** – это персональный контакт защитника с соперником, находящегося впереди него. Тот факт, что защитник пытается сыграть в мяч, не оправдывает его контакта с соперником.

***ОРГАНИЗАЦИЯ ПОСТОЯННОГО «ДАВЛЕНИЯ» НА МЯЧ*** – осуществляется благодаря активному размахиванию руками перед игроком, владеющим мячом на месте, с целью помешать выполнить нацеленную передачу или прицельный бросок мяча. Если нападающий ведет мяч,

«давление» на него оказывается за счет контрдействий, создающих условия для выбивания и отбора мяча, а также упреждающих проходов нападающего в сильную для него сторону. Когда удастся заставить дриблера необоснованно остановиться и прекратить ведение, защитник обязан мгновенно приблизиться к нападающему и, подавляя его своей активностью, вынудить ошибиться. При этом нет необходимости обязательно отнимать у противника мяч, нужно заставить его совершить ошибку.

**ОТБИВАНИЕ МЯЧА ПРИ БРОСКЕ В ПРЫЖКЕ** – эффективное противодействие броску в прыжке. Лучшим для отбивания мяча траектории полета в кольцо является момент, когда он уходит от кончиков пальцев и уже не контролируется нападающим.

## **II**

**ПЕРЕДВИЖЕНИЯ В ЗАЩИТЕ** – направление и характер передвижений защитника зависят от действий нападающего. Защитник должен сохранять положение равновесия и быть готовым передвигаться в любом направлении, все время, изменяя направления бега в стороны, вперед, назад (часто спиной вперед), управлять скоростью своего передвижения в момент передвижения в момент противодействия, а также соперников, наращивая скорость на коротком отрезке дистанции, обеспечивая сокращенный тормозной путь и резкую остановку. Защитник должен передвигаться на слегка согнутых ногах приставным шагом, особенность которого в том, что первый шаг делается ногой, ближайшей к направлению движения, второй (приставной) должен быть скользящим. При этом нельзя скрещивать ноги и переставлять толчковую ногу за опорную, чтобы не снижать скорость и маневренность.

**ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ПРИСТАВНЫМИ ШАГАМИ В СТОРОНУ** – голова удерживается прямо, спина выпрямлена, колени согнуты, руки – в защитной позиции. Не горбиться. Согнуть колени, чтобы снизить положение центра тяжести. При движении влево слегка развернуть левую стопу в направлении движения, а правую ногу удерживать перпендикулярно этому направлению.

Одновременно отталкиваться правой ногой в момент активного выдвижения левого колена в направлении движения. Как только левая нога коснется опоры, правую ногу следует подтянуть к левой ноге (избегать перекрестных шагов).

**ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ПРИСТАВНЫМИ ШАГАМИ НАЗАД** - голова удерживается прямо, спина выпрямлена, колени согнуты, руки – в защитной позиции. Не горбиться. Согнуть колени, чтобы снизить положение центра тяжести. Голова и туловище развернуты в сторону, обратную направлению движения, а стопа ведущей ноги ставится перпендикулярно ему. Носок ведомой ноги направлен в сторону, обратную направлению движения. После отталкивания ведомой ногой ее следует немедленно подтянуть к ведущей ноге (избегать перекрестных шагов). При передвижении приставными шагами назад следует избегать подпрыгиваний и посторонних движений телом и головой.

**ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ** – защитный маневр, при котором два защитника меняются своими подопечными. Ситуация, требующая переключения, возникает при заслоне, когда один из защитников, натолкнувшись на заслон, не может более следовать за своим подопечным.

**ПЕРЕХВАТ** - действия игроков обороны по завладению мячом. Перехваты являются прерогативой задней линии команды, а именно - легких форвардов, защитника и разыгрывающего защитника.

**ПЕРЕХВАТ МЯЧА ПРИ ВЕДЕНИИ.** В том случае, когда нападающий противника ведет мяч слишком высоко и не прикрывает его корпусом, то перехватить такой мяч не составит большого труда - необходимо сделать рывок и выбить мяч у него одной или двумя руками.

**ПЕРЕХВАТ МЯЧА ПРИ ПЕРЕДАЧЕ.** Успех перехвата зависит от своевременности и быстроты действий защитника. Следует ловить мяч одной или двумя руками в прыжке после рывка. Защитнику нужно на коротком расстоянии набрать максимально возможную скорость и опередить

соперника на пути к летящему мячу. После овладения мячом ему лучше сразу перейти на ведение, чтобы избежать пробежки.

**ПОДСТРАИВАЮЩАЯСЯ ЗАЩИТА** – защита, автоматически подстраивающаяся к изменению систем нападения соперников. Сочетает сильные стороны личной и зонной систем защиты.

**ПОДСТРАХОВКА** – смещение защитника в сторону возможного прохода нападающего, опекаемого партнером.

**ПРЕССИНГ** - это самый активный вид защиты, постоянное давление на соперника. Он может быть личным или зонным, может начинаться с момента вбрасывания мяча соперником: по всей площадке, на  $3/4$  ее, на своей половине, т.е. на  $1/2$  площадки. Смысл этой защиты состоит в том, что игроки отвечают за определенный участок поля, в соответствии с позицией мяча и построением нападающей команды.

**ПРОСКАЛЬЗЫВАНИЕ** – защитный маневр при заслоне, в котором игрок, опекающий нападающего, ставящего заслон, отступает назад, позволяя партнеру «проскользнуть» за своим подопечным.

**ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ БРОСКАМ** – следует своевременно занимать хорошую позицию для накрывания или отбивания мяча, т.е. для выполнения так называемого блок-шота. Наиболее эффективным является выполнение блок-шота рукой, одноименной с бросающей рукой соперника, с последующим блокирующим поворотом на ближней к нападающему ноге. Рациональными являются действия, принуждающие атакующего игрока к поспешным бросковым движениям из неудобных позиций или к совершению их слабой рукой.

**ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ «МАЛАЯ ВОСЬМЕРКА»** - осуществляется либо переключением, либо проскальзыванием игроков защиты. Переключение целесообразно, когда равные по силам защитники опекают потенциально равных нападающих. В противном случае применяют

проскальзывание. Причем его должен производить защитник, опекающий потенциально наиболее опасного в каждый момент розыгрыша мяча нападающего. А другой защитник, чтобы избежать столкновения с партнером, выполняет своевременное отступление с последующим возвращением к опекаемому сопернику. Эффективным противодействием «малой восьмерке» является также организация группового отбора. Для этого средний защитник неожиданно преграждает путь нападающему, получившему мяч, и совместно с партнером, перемещающимся с фланга и непосредственно опекающим его, осуществляют активное «давление» на мяч.

#### ***ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ «СДВОЕННЫЙ ЗАСЛОН»***

- базируется на равноценном обмене подопечными. Переключение совершают сопровождающие выходящего нападающего защитник и его партнер, занимающий ближнюю к возможной голевой передаче позицию.

#### ***ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ «СКРЕСТНЫЙ ХОД»***

- предусматривает попытку воспрепятствовать передаче мяча центрному. С этой целью защитник, опекающий центрного, выдвигается перед ним со стороны мяча. Ему может оказать помощь партнер, противодействующий игроку без мяча. Он должен быстро отступить от своего подопечного и занять позицию перед центровым игроком соперников. Третий защитник также смещается ближе к середине площадки. Если передача центрному игроку проходит, крайние защитники могут отступить назад и встать на одну линию с ним, упреждая его активные действия и возможное наведение. Когда это контрманевр не удался, то остается только сопровождать своих подопечных, стремясь проскользнуть за ними через заслон при наведении или переключиться в момент пересечения.

#### ***ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ «ТРОЙКА»***

- состоит в оказании активного «давления» на игрока, готовящего атакующую передачу, а также в своевременном переключении защитников во время постановки

заслона и плотной опеке нападающего, выходящего для получения мяча. Если переключение невыгодно, то следует использовать либо проскальзывание, либо упреждающее перемещение защитника в обход заслона в направлении ожидаемого выхода нападающего – упреждающее зашагивание. Далее без промедления оба защитника мгновенно восстанавливают свои оборонительные позиции по отношению к непосредственно опекаемым соперникам.

***ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ ДРИБЛИНГУ*** – задача защитнику, сместившись на полкорпуса в сторону сильной или «опасной» в данной ситуации руки соперника с выставленной одноименной ногой, направить соперника в нужном направлении, оттесняя его либо к боковой линии, либо в сторону ожидаемой помощи партнера. Успешными считаются также действия защитника с прекращением ведения мяча или его поворот спиной к направлению движения. Тем самым создаются условия для выбивания мяча или организации группового отбора.

***ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАПАДАЮЩИМ В ЧИСЛЕННОМ МЕНЬШИНСТВЕ*** – главной задачей является задержание развития атаки соперников до восстановления защитных позиций партнерами по команде. Для этого защитники располагаются один за другим: передний встречает атакующих наверху линии трехочковых бросков, а задний – за спиной у него на расстоянии 2 – 2,5 м. Задача переднего обороняющегося остановить проход дриблера. Если это удастся и нападающий выполняет передачу на фланг, то игрока с мячом мгновенно атакует задний защитник, а передний должен выполнить стремительный рывок за спину партнера для противодействия выходу под щит дальнего нападающего и возможным атакующим передачам в трехсекундную зону. Чем больше передач вынуждены совершать атакующие, тем больше шансов у защитников для перехвата мяча и срыва скорости атаки. Спровоцировать дальний

неподготовленный бросок соперника и обеспечить подбор отскока – наиболее благоприятное завершение данной ситуации.

## ***T***

***ТАЙМ-АУТ*** - это остановка игры по просьбе тренера или помощника тренера продолжительностью 1 минута.

***ТЫЛОВАЯ ЗОНА*** - половина площадки, на которой находится обороняемая командой корзина.

***ТОЛЧОК*** - это неправильный персональный контакт с любой частью тела, при котором игрок насильно сдвигает или пытается сдвинуть соперника, контролирующего или не контролирующего мяч.

## РАЗДЕЛ 4. ТЕРМИНОЛОГИЯ БАСКЕТБОЛЬНОЙ ЛЕКСИКИ АНГЛОЯЗЫЧНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

### А

#### **aback-**

назад, спиной вперед

#### **added time –**

дополнительное время

#### **administer (to) (toss) jump ball –**

разыграть (подбросить) спорный мяч

#### **according to the rules –**

в соответствии с правилами

#### **accurate shot –**

точный бросок

#### **achieve (to) rebounding position –**

занять выгодную позицию для борьбы за отскок

#### **acoustic signal –**

звуковой сигнал

#### **active around the rim –**

активен возле кольца. Когда игрок постоянно прыгает и борется за подбор

#### **actual playing time –**

чистое время игры

#### **air ball –**

неудачный бросок, при котором мяч не задел кольцо или щит

#### **affray –**

драка (на спортивных соревнованиях)

#### **affront –**

оскорблять (судью, соперника)

#### **all ball –**

все было в мяч. Часто говорит игрок, который пытался накрыть соперника,



но вместо этого сфолил

**alley oop** –

навес, парашютик, принятие паса и бросок в одном прыжке, часто сверху

**alley-ooop pass** –

передача, сделанная «в воздух», на ход забивающему игроку, который ловит мяч и, не опускаясь на землю, переправляет его в кольцо.

**alive ball** –

живой мяч

**and one** –

удачный бросок с фолом, Также известно как 2+1

**appeal (to) a decision** –

оспаривать решение (подать протест)

**application** –

заявка (на участие в соревнованиях)

**appointment of the referees** –

назначение судьей

**arbiter** –

арбитр (старший судья)

**arc** –

трёхочковая линия

**arrange (to) players** –

расстановить игроков (на площадке)

**assist I** –

передача, непосредственным следствием которой становится забитый мяч

**assist II** –

пас, предшествующий удачному броску, аналогично футбольному «голевая передача»

**assistant coach (trainer)** –

второй тренер (ассистент тренера)

**assistant referee** –

ассистент (помощник) старшего судьи

**attack; charge** –

нападение, атака

**attacker (attacking player)** –

атакующий игрок (нападающий)

**attacker, making a jump** –

нападающий, выполняющий бросок в прыжке

**attacking (offence) technique** –

техника нападения

**award** –

награда, приз

**award (to) a basket (referees)** –

показать попадание мяча в корзину (жест судьи)

**award (to) a free throw** –

назначить штрафной бросок

**awarded basket** –

бросок засчитан

**awarding ceremony** –

церемония награждения

**away match (competition)** –

матч на выезде

**away team** –

команда гостей

## **В**

**baby hook** –

хук, крюк. Бросок одной рукой по высокой траектории. Обычно используется центровыми возле кольца.

**backboard** –

щит, доска, на которой закреплено кольцо

**backboard work (rebounding) –**

борьба за отскок (от щита)

**backcourt I –**

своя половина, половина поля с кольцом команды в контексте

**backcourt II –**

игроки, играющие защитников в команде

**backcourt violation –**

нарушение в зоне защиты

**backdoor –**

за спиной у соперника, буквально: «через заднюю дверь»

**back (reverse) pass –**

передача (пас) назад

**back court player, back line player –**

игрок задней линии

**back leg –**

сзади стоящая нога; задняя нога

**ball - мяч**

**ball becomes alive –**

мяч становится «живым»

**ball becomes dead –**

мяч становится «мертвым»

**ball control (possession) –**

владение мячом

**ball hawk (hawker) –**

игрок перехватывающий мяч

**ball in dispute –**

спорный мяч

**bad (missed) pass –**

неточная (плохая) передача

**ball in play –**

мяч в игре (в площадке)

**ball out-of-play** –

мяч вне игры (мяч в ауте)

**backward run** –

бег спиной вперед

**backward spin** –

обратное вращение мяча

**bailer** –

баскетболист, обычно любитель

**bail him out defensively-**

выручил соперника. Когда игрок в воздухе, ему ничего не остается, кроме как бросить или отдать пас. Если же он бросает из сложной ситуации, а защитник на нем сфолил, то говорят, что защитник «выручил» нападающего

**ball cut** –

отсечь от мяча. Совершить быстрый рывок от защитника с целью получить пас

**ballgame I** –

матч, игра (определённая)

**ballgame II-**

игра выиграна, обычно произносится в конце матча

**bank I** –

совершить бросок от щита, т.е. чтоб мяч отскочил от щита

**bank II** –

бросок от щита, с отскоком мяча от щита

**bank shot** -

бросок с отскоком от щита

**banish (to)** –

удалять с площадки

**battle for position** –

борьба за позицию. Когда игроки толкаются и борются за позицию, чтобы получить мяч

**baseline** –

граница поля за щитом

**base line** –

лицевая линия поля (площадки)

**baseball pass** –

бейсбольная передача

**baseline throw-in** –

вбрасывание из-за лицевой линии

**basic motions without the ball** –

основные передвижения без мяча

**basic set-up (pattern)** –

основная расстановка (игроков)

**basket** –

корзина

**basketball** –

баскетбол или баскетбольный мяч

**basket interference** -

снятие мяча с кольца

**basket net** –

сетка корзины

**basket ring** –

кольцо корзины

**Basketball Hall of Fame** –

Зал Славы баскетбола

**beat the defender** –

обыграть защитника. Когда нападающий проходит защищающегося с ним игрока

**beat (to) an opponent (man)** –

обыграть (обвести) соперника

**behind the back dribble** –

ведение мяча за спиной

**behind the back pass** –

передача из-за спины

**bench** –

скамейка запасных

**between the legs dribble**–

ведение мяча между ног

**bidly basketball** –

мини баскетбол

**big man** -

высокий игрок, обычно форвард или нападающий, играющий вблизи кольца

**black hole** –

черная дыра, если мяч передан в лоу-пост большому игроку и не скидывается обратно на периметр, игрок в лоу-посте зовется «черной дырой», если он получит мяч, он его точно не вернет

**blind dribble** –

ведение мяча без зрительного контроля (вслепую)

**break** –

перерыв

**break ankles** –

сломать лодыжку, когда игрок делает быстрый финт типа кроссовера, а игрок в защите спотыкается или падает, то про защитника говорят, что он «сломал лодыжку»

**break (to) away** –

выйти на свободное место

**break (to) behind the defender** –

выйти за спину защитника

**break (to) free (loose, open)** –

открыться (в быстрой атаке)

**break down the centre –**

прорыв по центру

**break through –**

прорыв, обводка, проход

**breakaway –**

контратака

**breaking pass –**

передача партнеру, ушедшему в отрыв

**brick –**

кирпич, неудачный бросок

**bringing the house down –**

сломать дом, когда игрок выдает серию точных бросков, он «ломает дом»

**block I –**

блок, касание мяча после или во время броска с целью предотвратить попадание мяча в корзину;

**block II –**

накрыть, поставить блок, коснуться мяча с целью предотвратить его попадание в корзину

**block III –**

фол в защите, заключающийся в силовом контакте движущегося защитника с игроком владеющим мячом

**blocking –**

блокировка, действие игрока, который препятствует продвижению соперника, не владеющим мячом

**block, blocked-shot –**

блокшот, «горшок». Защитный прием, в ходе которого мяч, брошенный соперником, «накрывается» рукой защищающегося игрока, после чего меняет траекторию полета

**block out - см. box out**

**body fake (swerve) –**

финт корпусом

**bounce pass –**

пас с отскоком мяча от пола

**box –**

прямоугольник. Прямоугольная обведенная область на щите, находящаяся выше кольца

**box out I –**

заграждать путь соперника к кольцу с целью выигрыша подбора

**box out II –**

отсечь (игрока)

**bucket –**

корзина или кольцо. Игрок, который не может попасть – «can't buy a bucket»

**bury –**

совершить удачный, часто трудный, бросок, *буквально*: «похоронить»

**buzzer –**

звуковой сигнал, извещающий о конце какого-либо временного интервала в игре (времени на бросок, половины игры, и т.п.)

**buzzer beater –**

последний бросок под сирену

**bypass (to) one's guard –**

обыграть защитника

## **С**

**carrying the ball –**

пронос мяча при ведении

**camping in the key –**

застрял в краске, так ссылаются на качество игрока постоянно оставаться в трехсекундной зоне более 3-х секунд

**catching (ball) –**



ловля (мяча)

**catching (tackling) the ball –**

перехватывание мяча

**catching with both hands –**

ловля двумя руками

**catching with one hand –**

ловля одной рукой

**center –**

центровой, обычно самый большой и высокий игрок в команде, играющий близко к кольцу

**center court -** центр поля

**centre (Am.center) player –**

центровой игрок, центровой

**charge I –**

фол в нападении, заключающийся в силовом контакте игрока с неподвижным защитником

**charge II –**

совершить силовой контакт с неподвижным защитником

**charging –**

полукруг под кольцом, где фиксируется нарушение правил. Фол в нападении дается именно за чарджинг, так же, как фол в защите за нахождение внутри этого самого полукруга за blocking - блокировку

**charity stripe –**

линия благотворительности, линия штрафного броска

**chance –**

второй шанс на атаку, возникающий после подбора в нападении

**change of players –**

замена игроков

**change of quick dribble –**

изменение темпа ведения мяча

**charging with the ball –**

фол в нападении

**chart (to) –**

вести протокол

**check (guard ) (to) one's opponent –**

опекать (держат) соперника

**chest pass –**

передача (пас) от груди

**chief national coach –**

старший тренер национальной сборной

**choke –**

хроническое неумение решить исход поединка, трусость за совершение промаха или ошибки в ключевых владениях, неумение забить важные штрафные на последних минутах или просто переход в режим «горячей картошки»: я отдаю мяч партнеру вне зависимости от своей позиции, пускай он взваливает на себя ответственность, *буквально*: удушье

**coast-to-coast –**

от одного конца поля до другого, *буквально*: «от побережья до побережья»

**court –**

поле для игры

**clean the glass –**

подчищать щит, когда игрок забирает отскок от щита, он «чистильщик»

**clear out –**

изоляция, комбинация на половине, предназначенная оставить нападающего и защитника 1 на 1

**clean (swish) shot –**

чистый бросок (без касания щита)

**clean tackling –**

чистый (по правилам) отбор мяча

**clear (to) the boards (to) –**

«снять щит» (подобрать все отскочившие мячи)

**creating his own shot –**

создание себе момента броска, когда игрок может создать самому себе выгодную позицию для атаки

**close (range) shot, lay-up shot, short shot –**

ближний бросок

**clutch –**

клатч - базовый распространенный термин, означающий умение решить исход игры или ситуации в пользу своего клуба. Его можно использовать как по отношению к конкретному исполнителю, так и к коллективу в целом

**crunch time –**

концовка напряженной игры, упорная концовка: последние три минуты заключительной четверти + овертайм при разнице в счете не более чем в пять очков в одну или другую стороны. Клатч-игрок - баскетболист, проявляющий наилучшие качества именно на таких отрезках времени, в ключевых владениях под колоссальным давлением. Реджи Миллер специализировался по таким концовкам, поэтому за свое умение реализовывать важные броски фаны зовут это «Миллер тайм»

**crossover I –**

прием в нападении, заключающийся в движении в одну сторону от защитника, увлекая его за собой, и быстрой смене направления в другую сторону

**cross (switch) –**

крест (комбинация)

**crossover II –**

перевод мяча дриблингующим игроком из одной руки в другую (часто - под ногой)

**crossover III –**

манёвр в баскетболе, при котором игрок во время дриблинга резко посылает мяч с одной руки на другую, изменяя направление движения. Этот элемент

применяется для создания свободного пространства перед собой и дальнейшего прохода к кольцу, либо броска в прыжке, *буквально*: пересечение

**crossover (hands) dribble** –

ведение со сменой рук

**commissioner** –

комиссар игры

**control of the ball** –

контролирование (владение) мячом

**cut I** –

быстрый рывок от защитника с целью получить пас

**cut II** –

совершить быстрый рывок от защитника с целью получить пас **cylinder** - воображаемый вертикальный цилиндр над кольцом

**D**

**d** –

*сокращённо* от defense

**dead ball** –

ситуация, при которой время остановлено, часто используется как dead ball foul, фол вне игры

**defense** –

защита

**deception moves** –

обманные движения

**defensive rebound** –

подбор в защите, подбор со своего щита

**defensive play** –

игра в защите

**defensive rebound** –

подбор отсковшего мяча у своего

**щита**

**dish I –**

пас

**dish II –**

отдать пас

**discontinue (double) dribble –**

двойное ведение мяча

**draft –**

процесс распределения новичков по командам Национальной Баскетбольной Ассоциации.

**dribble -**

вести мяч

**dribbling –**

ведение мяча с правом менять руку

**dribbler-**

игрок, ведущий мяч

**dribbling feint –**

обманное движение при ведении

**мяча**

**drive-in shot –**

бросок после прорыва

**double –**

двушка, два очка

**double digits –**

десять, *буквально*: «две цифры»

**double-double I –**

десять в двух статистических категориях, например 10 очков и 10 подборов

**double-double II –**

двузначная результативность баскетболистов в двух показателях в одном

матче

**double dribble I –**

двойное ведение, нарушение правил, при котором игрок после ведения касается мяча двумя руками и продолжает ведение

**double-double II –**

наличие у игрока в одном матче двузначных цифр в двух из пяти игровых статистических категориях - очки, подборы, передачи, перехваты, блокшоты.

**double team –**

прием в защите, заключающийся в обороне нападающего игрока сразу двумя защитниками

**downtown –**

далеко от корзины, обычно за трёхочковой линией

**dunk - бросок сверху**

**dunk, slam, jam –**

различные названия одного и того же действия, когда мяч забивается в корзину сверху, одной или двумя руками.

**E**

**ejection –**

удаление игрока до конца игры. Игрок удаляется с площадки либо набрав шесть персональных замечаний, либо получив два технических фолов.

**F**

**fake –**

финт, обманное движение

**fallaway –**

бросок с отклонением от кольца

**fast break I –**

игра на бегу от одного кольца до другого

**fast break II –**

быстрая атака, в ходе которой защищающаяся команда, как правило, не успевает вернуться на свою половину площадки

**feint**- ложное или отвлекающее движение, действие с целью ввести соперника в заблуждение относительно своих истинных намерений

**field goal** –

результативный бросок с игры кроме штрафного

**finger roll** –

бросок близко к кольцу, при котором мяч находится на ладони вытянутой руки. Крайне сложный мяч в проходе, при котором атакующий баскетболист взмывает в воздух и направляет мяч в сторону корзины исключительно кончиками пальцев

**finish I** –

завершение (удачной комбинации), удачный бросок

**finish II** - завершить комбинацию, забросить мяч в корзину

**five-by-five** –

набор игроком в течение одного матча пяти и более пунктов по всем основным статистическим показателям. В качестве показателей выступают очки, подборы, результативные передачи, перехваты и блок-шоты, *буквально*: пять по пять

**flagrant foul** –

жесткий фол, за который дается более строгое наказание, чем за обычный

**flopping** –

симуляция, попытка нарисовать не просто нарушение правил, но и грубый или грубейший фол, за который можно дисквалифицировать исполнителя команды-соперника

**flush I** –

бросок сверху

**flush II** –

забросить мяч сверху

**forward** –

нападающий

**foul I –**

фол, нарушение правил одним игроком, обычно по отношению к игроку другой команды

**foul II –**

персональное замечание, нарушение правил, фол

**free throw I –**

штрафной бросок

**free throw II –**

штрафной бросок. Нарушение правил (толчок, удар по рукам и т.п.) при броске влечет за собой пробивание двух штрафных бросков, каждый из которых при попадании оценивается в одно очко. Если при нарушении правил при броске мяч все же попал в кольцо, бросавший игрок имеет право на дополнительный штрафной. Фол на трехочковом броске влечет за собой назначение трех штрафных бросков. Штрафная линия, с которой производятся броски, находится в 15 футах от корзины.

**frontcourt I –**

половина поля с кольцом другой команды;

**frontcourt II –**

нападающие и центровой в команде

## G

**garbage time –**

время, оставшееся в уже явно решенной игре

**give-and-go I –**

популярная комбинация, при которой один игрок даёт пас другому, прорывается под кольцо, получает мяч обратно и совершает близкий к кольцу бросок

**give-and-go II –**



обычно при быстром отрыве, обмен короткими передачами, перепасовка между игроками, осуществляющими быстрый прорыв, с целью запутать защитников

**glass** –

щит, *буквально*: «стекло»

**goaltending I** –

нарушение правил, заключающееся в касании мяча имеющего шанс попасть в корзину и летящего по нисходящей части своей траектории; см. также offensive goaltending

**goaltending II** –

блокирование броска, идущего в кольцо по нисходящей траектории или находящегося на дужке. В этом случае нападающей команде засчитывается два очка, независимо от того, мог мяч попасть в кольцо или нет

**go-to-guy** –

лидер команды, игрок, которому чаще других доверяют бросок в критической ситуации.

**guard I** –

защитник

**guard II** –

охранять, играть в защите против игрока в контексте

**Н**

**hand checking** –

нарушение правил, заключающееся в задержке нападающего игрока руками

**handle** –

навык ведения мяча

**hang time** –

время, которое игрок проводит в воздухе при прыжке

**high post** –

пространство около штрафной линии

**hole** –

кольцо, корзина

**hook I** –

крюк, бросок, при котором нападающий игрок использует для броска дальнюю от кольца руку

**hook II** –

мяч, забитый "крюком", то есть, полусогнутой рукой, дальней от кольца в момент броска.

**hoop** –

кольцо

**hoops** –

баскетбол, *буквально*: обручи

**hops** –

умение прыгать

**hoop shoes** –

баскетбольные туфли (кроссовки, тапки, колёса, чешки)

**I**

**illegal defence** –

нарушение правила НБА, запрещающего применение в игре элементов зонной защиты.

**J**

**j** –

сокращённо от jumper

**jab step** –

приём в нападении, заключающийся в быстром перемещении ноги, заставляющим защитника сместиться в попытке защитить путь к кольцу

**jam I** –

бросок сверху

**jam II –**

забросить мяч сверху

**jump ball –**

спорный бросок; подбрасывание судьёй мяча между двумя игроками, пытающимися отбить его своим игрокам

**jumper I –**

бросок в прыжке

**jumper II -**

бросок на расстоянии от кольца, делаемый с прыжка.

**jumpstop –**

прыжок с двух ног с целью броска, совершаемый после ведения мяча

**К**

**key –**

трапеция (в мировом баскетболе), окрашенная часть поля, простирающаяся от границы поля под кольцом до штрафной линии

**kiss off the glass –**

совершить бросок от щита

**L**

**lay –**

совершить близкий к кольцу бросок

**layin –**

близкий к кольцу бросок

**layup I –**

близкий к кольцу бросок

**layup II –**

мяч, забитый из-под кольца, «уложенный» в корзину, двухочковый бросок в баскетболе, совершаемый из-под кольца, *буквально*: вкладывание сверху

**lane I –**

трапеция (в мировом баскетболе), окрашенная часть поля, простирающаяся от границы поля под кольцом до штрафной линии

**lane, paint II -**

территория, занимающее место от кольца до линии штрафных, обычно окрашенная в отличный от остальной площадки цвет. В этой зоне игрокам нападающей команды запрещается находиться дольше, чем три секунды. Русский аналог термина – «трехсекундная зона»

**loose ball –**

ситуация во время игры, при которой ни одна команда не владеет мячом

**low post I –**

идиом самое близкое к кольцу пространство

**low post, low post play II -**

манера игры спиной к кольцу, в ходе чего игрок нападающей команды старается переиграть своего оппонента за счет массы или удачного финта

**lottery -**

лотерея, розыгрыш последовательности, определяющей порядок того, какие команды будут первыми осуществлять свой выбор в очередном драфте

**M**

**man to man –**

тип защиты, при котором в любой момент времени каждый игрок защищающейся команды охраняет одного игрока нападающей команды

**N**

**net –**

сетка

**no look –**

не глядя

**nothing but net –**

точный бросок, при котором мяч не задевает кольца, *буквально*: «ничего кроме сетки»

## **О**

**offense** –

нападение

**offensive rebound** –

подбор у чужого кольца

**old fashioned three point play** –

удачный бросок с фолом, если игрок забивает штрафной; ссылается на баскетбол до введения трёхочкового броска

**open** –

открытый (никем не защищённый)

**out of bounds** –

указание на местоположение игрока или мяча за пределами баскетбольной площадки, *буквально*: за пределами поля, вне игры

**outlet pass** - пас после подбора

**overtime I** –

овертайм, дополнительный период игры на случай равного счёта по окончании основного времени (или предыдущего овертайма)

**overtime II** -

дополнительная 5-минутка, назначаемая в случае, если после основных минут игры счет остается равным.

## **Р**

**paint** –

трапеция (в мировом баскетболе), окрашенная часть поля простирающаяся от границы поля под кольцом до штрафной линии

**palm** –

подставлять руку под мяч при ведении, обычно считается проносом

**pass I** –

пас

**pass II** –

отдать пас

**passing-**

выполнить передачу

**pick** –

заслон, использование своего тела одним игроком нападающей команды как преграду на пути игрока другой команды

**pick and roll** –

атакующая комбинация в баскетболе, разыгрываемой двумя игроками, при которой один игрок нападающей команды ставит заслон для игрока с мячом и, после того как оба их защитника перемещаются в сторону последнего, получает пас на открытый бросок

**pivot I** –

владея мячом совершать любые движения, при которых одна нога остаётся на одном месте

**pivot II** –

поворот

**pivot foot** –

нога, которую игрок не может переместить не совершая пробежки

**playmaker** -

разыгрывающий игрок, которому команда доверяет проводить с мячом в руках больше всего времени и начинать игровые комбинации.

**point** –

очко или позиция распасовщика

**point forward** –

номинальный третий номер, способный выполнять часть функций разыгрывающего: управлять нападением команды, заниматься созидательными действиями, проводить много времени с мячом в ситуации

один на один, но, в то же время, активно атаковать корзину соперника самостоятельно

**point guard** –

распасовщик

**position** –

позиция, роль игрока на поле

**possession** –

владение мячом (может относиться ко всей команде, или одному игроку)

**post I** –

пространство, наиболее близкое к кольцу

**post II** –

приём в нападении, при котором игрок с мячом продвигается к кольцу спиной к защитнику

**power forward** –

мощный нападающий, высокий и сильный, но подвижный игрок

**prayer** –

трудный бросок, часто на последних секундах, *буквально*: «молитва» **press** – прессинг, тип защиты, при котором игроки защищающейся команды находятся очень близко к игрокам другой команды и интенсивно перекрывают возможность паса

**pull up I** –

резкий прыжок вверх для броска;

**pull up II** –

резко прыгнуть вверх для броска pump - приподнять мяч, как будто для броска, чтобы заставить защитника подпрыгнуть (обманное движение)

**Q**

**quarter** -

четверть, игровой отрезок продолжительностью 12 минут. Игра состоит из четырех четвертей, между которыми делаются перерывы

**quadruple-double –**

набор игроком в течение 1 матча двузначного количества пунктов одновременно в 4 статистических показателях. В качестве показателей могут выступать очки, перехваты, блокшоты, результативные передачи и подборы, буквально: четверной двойной или четверной дубль

**quintuple-double —**

баскетбольный термин, означающий набор игроком в одном матче в пяти статистических показателях не менее 10 пунктов (то есть двузначного числа). В качестве показателей выступают очки, подборы, результативные передачи, перехваты и блокшоты, буквально: пятикратный двойной или пятикратный дубль

**R**

**rainbow shot –**

бросок, при котором мяч летит по высокой траектории

**range –**

дистанция от кольца внутри, которой игрок в контексте может регулярно забрасывать мяч в корзину

**rebound I –**

подбор

**rebound II -**

подбор, обретение контроля над мячом, отскочившим от кольца или щита после промаха.

**regulation –**

всё обычное время игры, без овертаймов

**reject –**

накрыть

**rim –**

кольцо

**rip –**



перехватить мяч, обычно прямо из под рук у игрока, буквально «оторвать»

**rock** –

мяч, буквально: «камень»

**rookie** -

новичок, игрок, который проводит в НБА свой первый сезон

**runner** –

бросок с бега

**S**

**7 seconds or less** –

семисекундное нападение, основанное на фантастически быстром переходе из обороны в атаку и совершении первого удобного броска за семь и менее секунд с начала владения

**school** –

совершить потрясающе эффективный приём в нападении и забросить мяч, буквально: «научить»

**screen I** –

заслон баскетболе, т.е. действие одного из атакующих игроков, при котором данный игрок перекрывает траекторию движения соперника

**screen, screen play II** -

действие в пределах правил, в ходе которого игрок «оттирает» соперника, не давая ему занять удобную для него позицию

**shake** –

совершить любое обманное движение, в результате которого обманутый защитник передвигается в противоположную от игрока сторону **second**

**shoot** –

совершить бросок

**shooting guard** –

подвижный защитник, умеющий пройти под кольцо или бросить издалека

**shot** –

бросок

**shot clock I –**

циферблат, показывающий оставшееся время на атаку

**shot clock II -**

время, отведенное на атаку (24 секунды). По истечении этого времени, если не было сделано попытки броска по кольцу, мяч переходит к другой команде.

**skywalk –**

перемещаться горизонтально при прыжке

**slam I –**

бросок сверху

**slam II –**

забросить сверху

**slam dunk –**

вид броска в баскетболе (а также стритболе и слэмболе), при котором игрок выпрыгивает вверх и одной или двумя руками бросает мяч сквозь кольцо сверху вниз

**small forward –**

малый нападающий, достаточно высокий игрок, умеющий пройти под кольцо или бросить издалека

**square up –**

повернуться к кольцу так, чтобы ноги и плечи были симметричны относительно линии от кольца до игрока; считается правильной позицией перед броском

**steal I –**

перехватить мяч, буквально: «украсть»

**steal II -**

перехват, действие, когда защищающийся игрок либо отбирает мяч у нападающего, либо перехватывает неудачно сделанную передачу.

**swingman –**

игрок, умеющий играть как защитника, так и нападающего

**switch** –

переключиться с защиты одного игрока на другого, обычно из-за заслона

**substitution** -

замена одного игрока другим. Количество замен в баскетболе не ограничено.

**T**

**t** –

сокращённо от technical foul

**take I** –

проход под кольцо

**take II** –

пройти под кольцо

**technical** –

технический, связанный с неспортивным аспектом игры

**technical foul I** –

технический фол

**technical foul II** -

наказание, выносимое за более серьезные нарушения правил (например, драку, оскорбления рефери, болельщиков и игроков команды-соперника).

Так же техническим фолом наказывается команда, второй раз замеченная в illegal defence

**traveling** –

пробежка, ошибка при ведении, когда игрок с мячом делает шаг, не стукнув мячом об пол

**triple-double I** –

наличие у игрока в одном матче двузначных цифр в трех из пяти игровых статистических категориях - очки, подборы, передачи, перехваты, блокшоты

**triple-double II** –

баскетбольный термин, означающий набор игроком в одном матче в трёх статистических показателях не менее 10 пунктов (т.е. двузначного числа). В

качестве показателей могут выступать очки, перехваты, блок-шоты, результативные передачи и подборы, *буквально*: тройной двойной или тройной дубль

**three** –

три очка, трёхочковый бросок

**three-point shot**

- трёхочковый бросок

**three-pointer** –

дальний бросок из-за трехочковой дуги. Оценивается при попадании тремя очками

**three-peat** –

три чемпионства подряд

**three-second violation** –

нарушение правил, заключающееся в нахождении более 3-х секунд в запрещенной для этого зоне (lane).

**three-sixty** –

бросок сверху, выполняемый с разворотом в 360 градусов.

**throw** –

бросить из трудного положения, часто без всяких на то оснований

**tip I** –

вбрасывание мяча в начале игры

**tip II** –

дотронуться до мяча (не ловя его), добрасывая мяч в корзину или отдавая пас

**tip-shot** –

«добавление», немедленный бросок при отскоке мяча от кольца или щита, выполняемый чаще всего кончиками пальцев. Считается одновременно как подбор и бросок.

**time out** –

минутный перерыв

**tomahawk** –

бросок сверху прямой рукой, *буквально*: «томагавк»

**trailer** –

нападающий игрок, бегущий за игроком с мячом

**transition** –

переход от защиты к нападению, и наоборот

**travel I** –

пробежка

**travel II** –

совершить пробежку

**triple** –

трёхочковый бросок

**two** –

два очка, двухочковый бросок

**turnover I** –

потеря мяча

**turnover II** –

потеря, действие, результатом является переход мяча к команде соперника.

## **W**

**weak side** –

сторона площадки (слева или справа от кольца), на которой нет мяча

**windmill** –

бросок сверху после проноса мяча по круговой траектории перпендикулярно полу, *буквально*: "мельница"

## **Z**

**zone** –

зона, тип защиты, при которой каждый игрок охраняет свой участок поля

## РАЗДЕЛ 5. ОБЩАЯ СПОРТИВНАЯ ТЕМАТИКА

### А

**АККРЕДИТАЦИЯ** - процедура регистрации и допуска спортсменов, тренеров, руководителей команд, судей, врачей, журналистов и других специалистов к участию в соревнованиях и обслуживанию с выдачей соответствующего удостоверения.

**АНТИДОПИНГОВАЯ КОМИССИЯ** - организована в составе судейской коллегии, медиков и решающая вопросы антидопингового контроля в ходе соревнований.

**АПЕЛЛЯЦИЯ** - обжалование решения судьи спортивных соревнований в вышестоящий судейский орган в форме протеста. К апелляции прилагаются все материалы, связанные с разбором протеста и решением по нему.

**АРЕНА**- 1) в Древнем Риме – круглая или овальная, посыпанная песком площадка в центре амфитеатра зрелищного здания, в котором проходили бои гладиаторов, конные состязания и т.п.; 2) в цирке – площадка, на которой даются представления, манеж; 3) спортивная арена – футбольное поле с примыкающими к нему спортивными площадками (секторами), окруженное беговой дорожкой, обычно составная часть стадиона; 4) место действия, область деятельности, поприще.

**АТТРИБУТИКА СПОРТИВНАЯ** - создаваемые или приобретаемые предметы, способствующие информационному обеспечению о предстоящих соревнованиях. Атрибутика содержит конкретные сведения - вид спорта, название соревнований, дату проведения и другие. Традиционные атрибуты Олимпийских игр: олимпийский огонь, олимпийская клятва, олимпийская эмблема, олимпийский флаг. Понятие спортивной атрибутики очень широкое. Спортивными атрибутами являются и наградные медали, жетоны, значки, знаки, флаги и эмблемы спортивных обществ, федераций и национальных олимпийских комитетов.

## **Б**

**БАЗА СПОРТИВНАЯ** - спортивное сооружение для занятий одним или несколькими видами спорта. В основном спортивная база предназначена для учебно-тренировочных занятий. Специализированные базы строятся всегда в местах, связанных со спецификой того или иного вида спорта

**БОЛЕЛЬЩИКИ** - определенная группа людей, объединенная присутствием на спортивном зрелище и общим интересом к соревнованию. Болельщики спортивного соревнования в отличие от зрителей наблюдают истинные соревнования, неповторимые, особенно Олимпийские игры.

## **В**

**ВИДЫ СПОРТА** – виды спорта, сходные по проявлению физических качеств быстроты и силы. Разделяются на ациклические и циклические, сложнокоординационные. **циклические** – виды спорта, структура двигательной деятельности в которых характеризуется непрерывным повторением одного и того же цикла движений. К ним относятся: ходьба, бег, плавание, лыжный, конькобежный, велосипедный и гребной спорт; **водные** – группа видов спорта, занятия которыми проходят на воде; **водно-технические** – виды спорта, занятия которыми требуют применения сложных технических средств (гребной спорт, парусный спорт, водные лыжи). **военно-прикладные** – виды спорта, способствующие специальной физической подготовленности и овладению необходимыми двигательными навыками для профессиональной деятельности (стрелковый, парашютный, спортивное ориентирование); **профессионально-прикладные** – виды спорта, способствующие повышению специальной физической подготовленности и овладению необходимыми двигательными навыками для профессиональной деятельности (альпинизм, конный спорт).

**ВИДЫ СПОРТА ОЛИМПИЙСКИЕ** – виды спорта, включенные в программу Олимпийских игр. Для включения в олимпийскую программу вида спорта необходимо решение МОК.

**ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЕ** - педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развития двигательных и психических способностей (силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости, волевых и других), обеспечивает формирование и совершенствование двигательных навыков, воспитание физических качеств, усвоение знаний, необходимых физически образованному человеку.

**ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ** - система медицинского наблюдения за занимающимися физкультурой и спортом, включающая в себе медицинский отбор и постоянное систематическое врачебное наблюдение с целью определения положительного и отрицательного влияния этих занятий на организм.

**ВРЕМЕННЫЙ ПЕРЕВОД** – перевод спортсмена, имеющего действующий трудовой договор с клубом, в другой клуб для временного выступления в Чемпионате и Кубке за этот клуб.

## **Г**

**ГИМН ОЛИМПИЙСКИЙ** - создан в 1896 году к Играм 1 Олимпиады в Афинах; слова Костаса Паламоса, музыка Спироса Самара. Официально утвержден Международным Олимпийским Комитетом в 1957 году.

**ГОРОД ОЛИМПИЙСКИЙ** - согласно Олимпийской хартии, честь проведения Олимпийских игр представляется городу, а не стране. Решение об избрании Олимпийского города властей города-кандидата должна быть одобрена Национальным Олимпийским Комитетом данной страны и поддержана правительством. Город - кандидат получает от правительства гарантии охраны олимпийской эмблемы и эмблемы Игр, согласие передать МОК исключительные права на телерадиотрансляцию, киносъёмку Игр и т.д. Власти города-кандидата совместно с НОК определяют состав Оргкомитета Олимпийских игр, который принимает на себя ответственность за



выполнение всех обязательств города, представляет на утверждение МОК программу Олимпийских игр и Национальную культурную программу.

## *Д*

**ДОПИНГ** - введение в организм спортсменом любым способом (в виде уколов, таблеток и т.д.) фармакологических препаратов, которые искусственно поднимают работоспособность и спортивный результат.

**ДОПУСК** – предоставление российской федерацией баскетбола права игроку на участие в чемпионате и кубке за определенный клуб в соответствии с настоящим статусом.

## *З*

**ЗАМИНКА** – серия легких отчасти аэробного характера упражнений, а также растягиваний, завершающих тренировку. Заминка постепенно уменьшает нагрузку на сердце.

## *И*

**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАЗМИНКА** – посвящается «проработке» отдельных групп мышц (на разогревание, растягивание, гибкость, «взрывные» усилия), причем, для возбужденного игрока подобная разминка программируется более длительной, спокойной, а для флегматичного - вводятся темповые, эмоциональные упражнения.

**ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА** - направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности ученика - технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

## *К*

**КАРЬЕРА СПОРТИВНАЯ** – 1) продвижение в какой – либо сфере деятельности; достижение известности, славы, выгоды; 2) род занятий, деятельности, например, спортивная карьера.

**КЛАССИФИКАЦИЯ КОМАНД** – должна быть проведена на основании очков в соответствии с показателями их побед и поражений, а именно: два очка за каждую выигранную игру, одно очко за каждую проигранную и ноль очков за игру, проигранную «лишением права».

**КЛАССИФИКАЦИЯ ОЛИМПИЙСКИХ ВИДОВ СПОРТА** – виды спорта и дисциплины, составляющие содержание программ зимних и летних Олимпийских игр принято делить по следующей классификации:  
- циклические – беговые дисциплины легкой атлетики, плавание, гребля академическая, гребля на байдарках и каноэ, велосипедный спорт, скоростной бег на коньках, шорт-трек, лыжные гонки;

**КЛАССИФИКАЦИЯ СПОРТИВНАЯ** (Единая спортивная классификация) – сборник нормативов и требований, выполнение которых спортсменом позволяет присвоить ему спортивный разряд и спортивное звание.

**КЛУБ** – юридическое лицо, созданное и действующее в соответствии с законодательством Российской Федерации, осуществляющее учебно-тренировочную, соревновательную, физкультурную и воспитательную деятельность, имеющее баскетбольную команду, а также состоящее с РФБ в договорных отношениях.

**КЛЯТВА ОЛИМПИЙСКАЯ** - традиционный ритуал на церемонии открытия Олимпийских игр. Текст разработан Пьером де Кубертенем в 1913 году. Согласно Олимпийской хартии олимпийская клятва произносится спортсменом страны, где проводятся очередные Олимпийские игры, с трибуны, установленной на поле олимпийского стадиона, у знамени своей страны. Впервые клятва произнесена на Играх УП Олимпиады в 1920 году на Олимпийских играх в Антверпене. Слова клятвы участников соревнований: « От имени всех спортсменов я обещаю, что мы будем

участвовать в этих Играх, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся, в истинно спортивном духе, во славу спорта и во имя чести своих команд». Ее произнес известный бельгийский ватерполист и фехтовальщик Виктор Боэн, впоследствии ставший председателем Олимпийского комитета Бельгии. Клятва судей впервые произнесена на Играх XIX Олимпиады в Мехико в 1968 году. Олимпийская клятва судей произносится после клятвы спортсменов судьей из страны, где проводятся Олимпийские игры.

Слова клятвы спортивных судей: « От имени всех судей и официальных лиц я обещаю, что мы будем выполнять наши обязанности во время этих Олимпийских игр со всей беспристрастностью, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся в подлинно спортивном духе».

***КОДЕКС СПОРТИВНОЙ ЭТИКИ СОВЕТА ЕВРОПЫ:*** "Справедливая игра — путь к победе" является заявлением о намерениях, принятым министрами Европы, ответственными за спорт. В основные принципы Кодекса заложены соображения этического характера, направленные на соблюдение справедливой игры, и являются неотъемлемой частью, а не факультативными элементами, всей спортивной деятельности, спортивной политики, политики управления и применяются во всех сферах как рекреационной, так и спортивной деятельности.

***КОДЕКС МЕЖДУНАРОДНЫЙ СПОРТИВНЫЙ (МСК)*** – это сводный сборник законов, единый для национальных спортивных организаций по видам спорта. В основном тексте кодекса даны правила игры и соревнований, порядок организации и судейства соревнований. Дана таблица коэффициентов для определения мест при равенстве очков и т.д.

***КОДЕКС МЕДИЦИНСКИЙ*** - раздел Олимпийской Хартии, запрещает применение участниками олимпийских соревнований допинговых средств, содержит положения о медицинском контроле спортсменов. Утвержден МОК в 1975 году на 76-й сессии в Лозанне. Соблюдение Медицинского кодекса

обеспечивает Медицинская комиссия МОК; по ее рекомендации Исполком МОК принимает решение о наказании спортсменов, нарушивших Медицинский кодекс (вплоть до изъятия олимпийской медали). Список запрещенных допинговых средств, правила и процедура проведения всех видов Международного кодекса содержатся в официальных разъяснениях к Медицинскому кодексу

**КОЛЛЕГИЯ СПОРТИВНЫХ КОМИССАРОВ** – официальные лица соревнования, облеченные высшей властью, направленной на соблюдение спортивного кодекса и иной спортивной регламентации.

**КОЛЛЕГИЯ СУДЕЙСКАЯ** - коллектив судей по спорту, на который возлагается руководство соревнованиями. В зависимости от масштаба соревнований определяется количество судей и их квалификация. В состав судейской коллегии входят главный судья, его заместители, главный секретарь, его заместители, врач. При проведении крупных соревнований, в т.ч. Олимпийских игр предоставляется необходимое количество судей по видам спорта и технические работники. Члены судейской коллегии руководствуются Положением и Программой соревнований.

**КОМИССАР СПОРТИВНЫЙ** - лицо, назначенное спортивной федерацией для контроля над организацией и судейством на конкретное спортивное соревнование (чемпионат, первенство, Олимпийские игры).

**КОМИССИЯ** - группа официальных лиц, решающих определенные проблемы, возникающие в ходе соревнований.

**КОМИССИЯ ПО ДОПУСКУ И ПЕРЕХОДАМ ИГРОКОВ (далее - комиссия)** – рабочий орган РФБ, наделенный полномочиями по рассмотрению и принятию решений по вопросам допуска и перехода игроков в соответствии со «Статусом игрока в РФБ».

**КОМИТЕТ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ (НОК)** - руководящий орган олимпийского движения в стране. НОК является одним из главных составных звеньев международного олимпийского движения.

**КОМИТЕТ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ (МОК)** - высший руководящий орган современного олимпийского движения, образованный 23 июня 1894 года на 1 Олимпийском конгрессе в Париже по инициативе французского общественного деятеля Пьера де Кубертена. Среди основателей МОК была и Россия (генерал А.Д. Бутовский). С 1896 по 1925 гг. МОК возглавлял Пьер де Кубертен. Президентами МОК после Пьера де Кубертена были: Анри де Байе Латур с 1925 года по 1942 год; Юханнес Зигфрид Эдстрем с 1942 года по 1952 год; Эйвери Брендедж с 1952 по 1972 год; Майкл Моррис Килланин с 1972 года по 1980 годы; Хуан Антонио Самаранч с 1980 года по 2001 год. С 2001 года МОК возглавляет Жак Рогге. Официальные языки: французский и английский. Задачи МОК: регулярное проведение Олимпийских игр, содействие развитию видов спорта, укрепление дружбы между народами. МОК принимает решение о признании НОК и Международных спортивных федераций. Основными органами МОК являются: сессия, исполком, президент. Верховный орган МОК - сессия. Проводится ежегодно. В период между сессиями руководство олимпийским движением осуществляет Исполком МОК (президент, 3 вице-президента, 5 членов). Президент избирается из числа членов МОК тайным голосованием на восьмилетний период и может повторно избираться на последующие четырехлетние периоды. Срок мандатов вице-президентов и шести членов Исполкома - 4 года. Олимпийский флаг, символ, девиз являются исключительной собственностью МОК. МОК проводит Конгрессы, созываемые раз в 8 лет по решению МОК. Для изучения специфики вопросов и подготовки рекомендаций Исполкома президент МОК назначает специальные комиссии. В МОК действуют комиссии :по допуску, культуре, новым источникам финансирования, медицине, «Олимпийской солидарности», программе Игр, по радио и телевидению, прессе, средствам

массовой информации, « Спорту для всех», филателии, юридическим вопросам, по изучению и оценке подготовки к Олимпийским играм, по Международной олимпийской академии, по олимпийскому движению, по антидопинговому контролю, по оценке условий приема и размещения участников Олимпийских игр и другие. Штаб-квартира МОК с 1915 года размещается в Лозанне (Швейцария). Там же располагаются олимпийский музей и библиотека. В 2004 году МОК было признано 202 НОК, которые объединились в пять континентальных ассоциаций, 7 международных федераций по зимним видам спорта и 28 – по летним.

**КРУГ ПОЧЕТА** - спортивная традиция, ритуал прохождения победителей соревнований круга по стадиону или другому спортивному сооружению.

**КУБЕРТЕН ПЬЕР ФРЕДИ** (1.01.1863 – 2.9.1937) - барон, французский гуманист, историк, социолог, педагог, литератор, общественный деятель. Выступил с инициативой о возрождении Олимпийских игр современности. 1 Олимпийские игры состоялись в Афинах в 1894 году. По его предложению в июне 1894 г. утверждена Олимпийская Хартия, а в 1913 году утвержден олимпийский флаг. В 1894 году был избран генеральным секретарем МОК. С 1896 по 1925 годы был президентом МОК. Он сыграл важную роль в становлении олимпийского движения, непосредственно участвовал в подготовке и проведению Олимпийских игр 1896-1924 годов. Умер Пьер де Кубертен в 1937 году. Тело его погребено в Лозанне, а сердце - в Олимпии. В 1976 году был основан Международный Комитет Пьера де Кубертена, который призван популяризировать гуманистические и социальные идеи Кубертена, его наследие, пропагандирующее олимпийские идеалы. 23 июля 1994 года в Санкт – Петербурге, во время проведения Игр Доброй воли, установлен памятник Пьеру де Кубертену (автор памятника известный скульптор Михаил Аникушин).

**КУБОК СПОРТИВНЫЙ** 1. Название спортивных соревнований, проводимых большей частью по так называемой олимпийской системе (с

выбыванием, проигравших спортсменов или команд). 2. Приз, переходящий, которым награждается победитель соревнований (команда, спортсмен).

**КУЛЬТУРА ФИЗИЧЕСКАЯ** - часть культуры общества и личности; достижения в области физического воспитания и совершенствования человека. Физическая культура включает: систему физического воспитания, специальные научные знания по анатомии, физиологии, психологии, педагогике и другим отраслям. Важной составной частью физической культуры является спорт.

## *Л*

**ЛЕСГАФТ ПЕТР ФРАНЦЕВИЧ** (1837 – 1909) - выдающийся ученый в области физического воспитания, анатомии, педагогики и других наук. Руководитель первого в России общества содействия физическому развитию учащихся и основатель первых специальных учебных заведений по физическому воспитанию. Он автор первой в стране системы физического образования. Он организовал курсы руководящих физическим образованием в Петербурге, которые в 1919 году реорганизованы в Институт физического образования (ныне Российский государственный университет физической культуры им. П.Ф.Лесгафта).

**ЛИГА** – объединение команд (клубов), участвующих в единой структуре системы соревнований (например, высшая, первая, вторая лиги, студенческая лига, НХЛ и т.д.).

**ЛИДЕР** - ведущий, руководитель; спортсмен или спортивная команда, идущие первыми в соревнованиях. В социальной психологии спорта - спортсмен, имеющий влияние на других членов спортивной группы (команды) при осуществлении совместной деятельности.

**ЛИТЕРАТУРА ОЛИМПИЙСКАЯ** - в сокровищницу мировой культуры вошли легенды и мифы древних греков, «Иллиада» и «Одиссея», которые связывают с именем Гомера, произведения греческих философов

Аристотеля, Гераклита, Платона, Сократа, поэтов и драматургов Аристофана, Еврипида, Софокла и Эсхила, историков Геродота и Фукидида.

**ЛИЦЕНЗИЯ** - разрешение на ведение какой-либо деятельности, в том числе и спортивной. Регистрационное свидетельство выдается юридическому или физическому лицу для участия в соревнованиях или попытки установления рекорда. Документ, официально утверждающий профессиональный или любительский статус.

### **ЛЮБИТЕЛЬСТВО И ПРОФЕССИОНАЛИЗМ В СПОРТЕ.**

Спорт в международном спортивном движении подразделяется на *любительский и профессиональный*. Согласно статусу любительства, *спортсмен-любитель* должен соблюдать и выполнять правила и положения МОК, а также соответствующей международной федерации. Понятие «любитель» появилось в английском спорте в первой половине XIX века. В энциклопедии «Британика» сказано: «Первоначальное определение слова означает того, кто участвует в любом виде искусства, ремесла, игры, спорта или другой деятельности исключительно для удовольствия и развлечения». *Профессионалом* является спортсмен, вступивший в трудовые отношения с работодателем. Договор между ними фиксируется в форме контракта или иного юридического документа, регламентирующего отношения между предпринимателями и спортсменами-профессионалами. Профессионалом считается спортсмен, для которого спорт является основным видом трудовой деятельности, профессией и средством существования

## **М**

**МАНДАТНАЯ КОМИССИЯ** - в составе судейской коллегии, решающая вопрос о допуске спортсмена к соревнованиям.



**МАНЕЖ СПОРТИВНЫЙ** – крытое помещение, специально построенное и приспособленное для занятий различными видами спорта. Крупные манежи имеют трибуны для зрителей.

**МАСТЕРСТВО СПОРТИВНОЕ** - уровень, мера, степень обученности человека в избранном виде спорта, его спортивно-профессиональная квалификация. Критериями мастерства являются надежность, стабильность, высокое качество тренировочной и соревновательной деятельности, способность субъекта эффективно и творчески решать сложные задачи спортивной подготовки.

**МАРКЕТИНГ СПОРТИВНЫЙ** - комплексная система организации производства, сбыта и управления, которая ориентирована на учет потребностей рынка, осуществление коммерческой деятельности, систематический сбор, накопление и анализ конкурентоспособности продукта, реклама, спонсорство.

**МАТЧ** - спортивное соревнование между двумя или несколькими спортсменами, командами.

**МЕДИЦИНА СПОРТИВНАЯ** – раздел медицины, изучающий состояние здоровья, физическое развитие спортсменов, патологию, диагностику, лечение и профилактику заболеваний и травм, связанных с занятиями спортом. В ряде стран в понятие « спортивная медицина» включают также спортивную морфологию, физиологию, биохимию, гигиену и лечебную физическую культуру.

**МЕДИЦИНСКАЯ КОМИССИЯ** - группа специалистов, обеспечивающая медицинское обслуживание на соревнованиях.

**МЕТОД ТРЕНИРОВКИ** – совокупность способов работы тренера и спортсмена, с помощью которых решаются конкретные задачи повышения уровня спортивной подготовленности: воспитываются необходимые

качества, осваиваются умения и навыки, происходит познание закономерностей спортивной подготовки.

**МОНЕТА ОЛИМПИЙСКАЯ** - денежный металлический знак, выпускаемый государствами, в городах которых проходят Олимпийские игры, для популяризации и получения дополнительных финансовых средств на нужды оргкомитета. Олимпийские монеты могут выпускаться и другими странами, участницами очередных Олимпийских игр. Изготавливается из металла (золото, серебро, платина, медно-никелевый сплав). Отличительная особенность современных олимпийских монет - наличие олимпийского символа. Первая известная монета, связанная с Олимпийскими играми, датируется 480 до н.э. Современные олимпийские монеты были выпущены в Финляндии к Олимпийским играм 1952 года в Хельсинки. Оформление Олимпийских монет разнообразно. Выпускались монеты с изображениями эмблем Олимпийских игр, архитектурных сооружений городов – организаторов Игр, национальных, классических греческих сюжетов.

**МОБИЛИЗАЦИЯ** – способность игрока собрать все свои силы для преодоления сложной ситуации.

**МОТИВАЦИЯ** – побудительные принципы к действию, обеспечивающая успешность учебно-тренировочного процесса.

**МОТИВАЦИЯ В СПОРТЕ** - побудительное состояние личности спортсмена, формирующееся в результате соотнесения им своих потребностей и возможностей с предметом спортивной деятельности, служащее основой для достижения поставленных целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата.

**МУЗЕЙ ОЛИМПИЙСКИЙ** - идея создания его принадлежит Пьеру де Кубертену. Реализовать эту идею удалось только бывшему президенту МОК Хуану Антонио Самаранчу. 13 мая 1984 г. началось строительство музея. Авторы проекта - Педро Рамирес Вескес, член МОК (Мексика) и Жан-Пьер Кахен (Швейцария). Музей построен из белого мрамора, напоминающего

греческое происхождение Олимпийских игр. Торжественное открытие музея состоялось 23 июня 1993 года в честь 100-летия современного олимпийского движения. Там же находится Центр олимпийских исследований, включающий в себя и библиотеку, отделы архивов, и публикаций, аудиовизуальных и фотодокументов. Музей является важным центром научных исследований в области олимпийского спорта, олимпийского образования и воспитания. Все экспонаты музея расположены по принципу сочетания спорта и культуры. Помимо постоянных экспозиций в музее действуют временные выставки. В музее есть автографы всех олимпийских призеров, вся олимпийская символика, личные вещи олимпийцев, важнейшие архивные документы. Музей стал важным центром научных исследований в области олимпийского спорта, олимпийского образования и воспитания.

## ***Н***

***НАГРАДНАЯ КОМИССИЯ*** - группа судей, ведущая подготовку наград и награждения участников соревнований.

***НАГРАДЫ ОЛИМПИЙСКИЕ*** - медали, дипломы и кубки, ордена, утверждаемые и присуждаемые МОК, вручаемые победителям и призерам Олимпийских игр, а также лицам, отмеченным за особые заслуги в спортивной деятельности. Спортсмены, занявшие 1-3-е места получают медали и дипломы; 4-6-е места - дипломы. За первое место вручается золотая медаль, изготовленная из серебра и покрытая не менее 6 гр. чистого золота; за второе место - серебряная медаль, за третье место - бронзовая медаль. Олимпийский орден трех степеней – золотой. На Играх 1 Олимпиады в Афинах было решено, что кроме победителей награды памятные получают участники, судьи, официальные лица.

***НАТУРАЛИЗОВАННЫЙ ИГРОК*** – игрок, имевший ранее (имеющий) гражданство другой страны, который после принятия в гражданство Российской Федерации имеет право выступать за национальные сборные

команды России в соответствии с нормами Регламентов ФИБА и ФИБА Европа.

**НАЦИОНАЛЬНАЯ СБОРНАЯ КОМАНДА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО БАСКЕТБОЛУ** (*мужская, женская, студенческие, сборные команды юношей и девушек различных возрастных категорий, определяемых Регламентами ФИБА и ФИБА Европа (далее - сборная команда)*) – коллектив игроков, тренеров, ученых, других работников физкультурно-спортивных организаций и организаций спортивной медицины, сформированный РФБ на конкурсной основе и утвержденный органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

**НЕДЕЛЯ ПРЕДОЛИМПИЙСКАЯ** - соревнования по полной или неполной олимпийской программе, проводимые обычно за год до Олимпийских игр на Олимпийских спортивных базах. Считаются своеобразной репетицией для спортсменов и судей.

**НЕФОРМАЛЬНЫЙ ЛИДЕР** – один из игроков команды, позиция которого завоевывается, как правило, спонтанно, в ситуациях, не связанных с основной деятельностью, благодаря симпатиям и уважению большинства команды.

**НЕЯВКА** - отсутствие спортсмена или команды на месте сбора участников соревнований или их проведения. Во всех случаях, когда зафиксирована неявка одного участника или команды, победа засчитывается противнику.

**НИКЕ (НИКА)** – в древнегреческой мифологии – богиня победы в сражениях и состязаниях; изображалась в виде женщины с крыльями, с лавровым венком, часто на колеснице; то же, что в древнеримской мифологии Виктория.

**НОРМА КВАЛИФИКАЦИОННАЯ** - нормативный результат, установленный соответствующей федерацией. Квалификационные

соревнования проводятся на всех крупнейших международных соревнованиях (Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы и других соревнованиях). Квалификационная норма устанавливается с учетом результатов спортсменов в целом.

**НОРМАТИВ РАЗРЯДНЫЙ** – спортивный результат, выполнение которого является основанием для присвоения соответствующего разряда.

## **О**

**ОБОРУДОВАНИЕ СПОРТИВНОЕ** – приборы, аппараты и другие устройства, которыми оборудуются места проведения соревнований и тренировочных занятий (табло, демонстрационные щиты, электронные приборы на старте и финише, фиксаторы уколов и ударов и т.п.)

**ОБОРУДОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРНОЕ** – совокупность блочных, рычажных и других тренажеров для развития отдельных групп мышц, горизонтальных, вертикальных и разнонаклонных скамеек, а также свободных отягощений (штанг, гантелей), которыми оснащаются тренажерные залы и фитнес-центры.

**ОБРАЗОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЕ** - это специальное образование по предмету «физическая культура», система подготовки преподавателей физического воспитания, тренеров по видам спорта, специалистов по реабилитации, адаптивной физической культуре, менеджменту спорта и туризма. Высшее физкультурное образование можно получить в институтах, академиях и университетах физической культуры, а также на факультетах физического воспитания других университетов и институтов.

**ОБСЛЕДОВАНИЕ КОМПЛЕКСНОЕ** - система мероприятий, связанная со всесторонней комплексной углубленной оценкой состояния различных функциональных систем организма спортсмена, его здоровья, физического развития и уровня подготовленности; медицинское – осмотр, необходимые врачебные исследования (в лабораторных условиях и в условиях спортивной деятельности) спортсмена с

целью определения состояния здоровья, физического развития, уровня резервных возможностей, профилактики заболеваний и решения вопроса о допуске к соревнованиям и тренировочным занятиям.

**ОБЩЕСТВО СПОРТИВНОЕ** – совокупность организаций, объединенных по какому-либо признаку, чаще всего по производственной деятельности, для занятий физической культурой и спортом.

**ОГОНЬ ОЛИМПИСКИЙ** - традиционный атрибут Олимпийских игр. Один из основных ритуалов на церемонии открытия и закрытия Олимпийских игр. Огонь зажигается от солнечных лучей в Олимпии, затем начинается факельная эстафета от Олимпии до города - организатора Олимпийских игр. Ритуал существует с 1936 года. Зажженный огонь в специальной чаше горит непрерывно до закрытия Олимпийских игр.

**ОДА СПОРТУ** – сочинение Пьера де Кубертена, удостоенное золотой олимпийской медали на конкурсе искусств (по разделу литературы), в рамках Олимпийских игр 1912 года.

**ОЛИМПИАДЫ РОССИЙСКИЕ** – массовые спортивные соревнования, которые проводились после поражения команды России на V Олимпийских играх в Стокгольме в 1912 году.

**ОЛИМПИЕЦ** – 1) в древнегреческой мифологии – каждое из 12 главных божеств, обитавших на горе Олимп; 2) величаво-спокойный человек; 3) спортсмен- участник Олимпийских игр.

**ОЛИМПИЗМ** - общественное явление, связанное с участием в олимпийском движении и поддержкой его. Под понятием «олимпизм» подразумевается философско-нравственная основа олимпийского движения, которая определяет важнейшие принципы организации и использования Олимпийских игр для решения гуманистических, общесоциальных задач. Главные идеи олимпизма раскрыты в олимпийском символе и девизе.

**ОТБОР СПОРТИВНЫЙ** – вид профессионального отбора наиболее одаренных и подготовленных спортсменов. Различают несколько этапов и разновидностей спортивного отбора: профориентация спортивная; первичный отбор; вторичный отбор; завершающий отбор. Завершающий отбор проводится на этапе перехода из юношеского спорта в спорт высших достижений.

## **II**

**ПАСПОРТ БАСКЕТБОЛИСТА** – документ для удостоверения личности игрока в детско-юношеских соревнованиях, проводимых под эгидой РФБ в соответствующих возрастных категориях.

**ПАСПОРТ ИГРОКА** – документ РФБ, удостоверяющий принадлежность спортсмена к клубу/команде, и дающий право выступать за данный клуб/команду.

**ПАСПОРТ КОМАНДЫ** – основной документ, содержащий перечень игроков, тренеров и сопровождающих лиц, которые имеют право принимать участие в матчах Чемпионата и Кубка в составе данной команды.

**ПЕРВЕНСТВО** – соревнования различного ранга по какому-либо виду спорта с определением мест, занятых участниками.

*Абсолютное первенство* - победитель по сумме результатов, показанных в отдельных дисциплинах одного вида спорта (спортивная гимнастика, скоростной бег на коньках); вне зависимости от весовой категории спортсменов (бокс, борьба и др.); - *командное* – определяемое по сумме результатов членов команды в соревнованиях по некоторым видам спорта (гимнастике, современному пятиборью и другим); - *личное* – определяемое по результатам выступления одного спортсмена в соревнованиях по виду спорта, а также по отдельному виду соревнований; - *открытое* – вид соревнований, в котором участники выступают без разделения на весовые категории.

**ПЛЕЙ - ОФФ** – заключительная стадия турниров преимущественно по спортивным играм, которая проводится по системе с выбыванием после проигрыша. При этом встречи соперников могут состоять как из одной, так и из нескольких игр.

**ПЕРЕГОРАНИЕ** – состояние нервного и физического утомления (перетренированность).

**ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТЬ** - патологическое состояние спортсмена, характеризующееся значительным снижением уровня спортивной работоспособности, негативными симптомами функционального характера в сочетании с психической депрессией.

**ПОБЕДА В ИГРЕ** – это утвержденный арбитром положительный баланс между количеством частных выигрышей и частных проигрышей, полученных играющим субъектом в ходе одной игры.

**ПОБЕДА В СОРЕВНОВАНИИ** – это лучшая сумма общих выигрышей или лучший положительный баланс между количеством общих выигрышей и общих проигрышей, утвержденные организацией, проводящей соревнование.

**ПОЛИС СТРАХОВОЙ** - документ страхования жизни спортсмена, предъявляемый в мандатную комиссию соревнований. В случае серьезной спортивной травмы спортсмен согласно страховому полису получает денежную компенсацию. Без предъявления страхового полиса спортсмена не допускают в ряде видов спорта: санный спорт, бобслей, фристайл и других видах спорта.

**ПОЛОЖЕНИЕ О СОРЕВНОВАНИЯХ** - это документ, определяющий задачи соревнования, весь его ход, порядок подведения итогов, награждения победителей. Положение о соревновании составляет организация, которая их проводит. Каждое Положение имеет несколько разделов: цель соревнований; задачи; место и время проведения; ответственная организация, участники соревнований; возрастные группы; количественный состав; требования



врачебного контроля. В положении указывается, как и чем награждаются победители и призеры соревнований. Приведены сроки представления заявок на участие в соревнованиях, условия приема участников (в случае проведения международных соревнований).

***ПРАВА НА ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ*** - Олимпийские игры являются исключительной собственностью МОК, которому принадлежат все права, связанные с ними, в частности, и без каких-либо ограничений. МОК принадлежат права, связанные с их организацией, использованием, вещанием и воспроизведением любыми средствами. Все доходы от празднования Олимпийских игр должны использоваться на развитие олимпийского движения и спорта.

***ПРАВИЛА ИГРЫ*** – перечень указаний, которым должен следовать каждый игрок, тренер, судья.

***ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ*** - официальный документ, в котором изложены условия и порядок проведения соревнований, права и обязанности участников, организаторов и судей. Правила соревнований разрабатывают коллегии судей федераций по видам спорта. Правила определяют характер и условия проведения соревнований (личные, командные); возраст участников; их права и обязанности; допуск к соревнованиям; костюм участников; состав судейской коллегии (права и обязанности); виды упражнений; дистанции; оборудование; инвентарь; требования к месту соревнования. Правила соревнований - основной закон спортивных соревнований, нарушение которого недопустимо.

***ПРЕДСТАВИТЕЛЬ КОМАНДЫ*** - руководитель команды на соревнованиях, несущий ответственность за дисциплину участников, представляет команду на переговорах с официальными лицами, в том числе и в конфликтных ситуациях.

***ПРЕСС-ЦЕНТР ОЛИМПИЙСКИЙ*** – информационный центр Олимпийских игр, оснащенный новейшими средствами теле - и радиокommunikаций.

**ПРИЗ** - награда победителю (спортсмену или команде) в каком-либо соревновании. Переходящий приз – награда, вручаемая победителю соревнований (обычно команде) и затем передаваемая победителю этих же соревнований в следующем розыгрыше.

**ПРИЗЕР ОЛИМПИЙСКИХ ИГР** - спортсмен или команда, занявшие на Олимпийских играх одно из призовых мест (1-3-е место).

**ПРОГНОЗ СПОРТИВНЫЙ** - предвидение, предсказание спортивных достижений на основе определения данных - уровня спортивных достижений, динамики их развития, мнений специалистов, экспериментов, математических расчетов. Различают два вида прогнозирования: поисковое или исследовательское, строящееся на основе анализа существующих тенденций развития по схеме «от настоящего к будущему»; нормативное, характеризующее тенденции развития объекта прогнозирования по схеме «от будущего к настоящему». На практике часто используются два вида прогнозирования.

**ПРОГРАММА ОЛИМПИЙСКИХ ИГР** - комплекс видов спорта и спортивных дисциплин, по которым проводятся олимпийские соревнования. Утверждается МОК для каждой летних и зимних Олимпийских игр после консультаций с соответствующими Международными спортивными федерациями, одновременно с избранием олимпийского города, т.е. за 6 лет до начала Игр. МОК руководствуется критериями допуска видов спорта, зафиксированными в Олимпийской хартии.

**ПРОТЕСТ** - официальное возражение представителя команды (в письменной форме) в адрес главной судейской коллегии о нарушении правил соревнований каким-либо участником, командой или официальным лицом. Положение о подаче протеста и перечень нарушений, на которые может быть подан протест, в каждом виде спорта оговариваются в правилах соревнований.

**ПРОТИВОБОРСТВО** – характеризуется наличием прямого или косвенного психологического (может быть и физического) контакта между спортсменами и отличается конфликтностью взаимоотношений. Различают *непосредственное* и *опосредственное*.

**ПРОТОКОЛ СОРЕВНОВАНИЙ** - это документ, который отражает ход и итоги соревнований. В протоколе против фамилии участника ставится его стартовый номер, организация, которую он представляет и показанный им результат. Протоколы соревнований бывают текущими и итоговыми. По окончании соревнований протокол подписывается всеми судьями и передается в секретариат соревнований.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** – подготовка, позволяющая спортсмену, как на тренировках, так и в соревнованиях реализовать свои физические способности, тактические концепции, технические навыки и умения, несмотря на постоянно повышающиеся уровни и плотность результатов в быстро меняющихся условиях спортивной деятельности.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СТОЙКОСТЬ КОМАНДЫ** – умение сохранять волю и спортивный настрой во время игры, несмотря на различные психологические факторы.

**ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА** – это наука о человеке в сфере спорта, исследует закономерности психической деятельности отдельных людей и коллективов в условиях тренировок и соревнований.

**ПСИХОРЕГУЛЯЦИЯ В СПОРТЕ** – это комплекс мероприятий, направленных на формирование у спортсмена психического состояния, способствующего наиболее полной реализации его потенциальных возможностей.

**ПЬЕДЕСТАЛ ПОЧЕТА** - специально оформленное место, на котором происходит награждение победителей спортивных соревнований

## ***Р***

***РАЗМИНКА*** – серия упражнений, которые усиливают циркуляцию крови при подготовке к тренировке.

***РАЗМИНКА–ДЖОГГИНГ*** – серия разминочных упражнений, выполняющихся в легком беге, как с мячом, так и без него.

***РЕАБИЛИТАЦИЯ (ВОССТАНОВЛЕНИЕ)*** - совокупность медицинских, методических и организационных мер, направленных на восстановление спортивной работоспособности и функционального состояния организма, нарушенных вследствие перенесенных заболеваний, травм и предельных физических нагрузок.

***РЕГИСТРАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТА*** – измерение судьями спортивного результата, показанного спортсменом на соревнованиях и соответствующая запись в протоколе; *рекорда* – составление главной судейской коллегией официального протокола (в соответствии с правилами соревнований по данному виду спорта) об установлении рекорда; направляется в соответствующую федерацию для последующего утверждения рекорда.

***РЕГЛАМЕНТ СОРЕВНОВАНИЙ*** – правила, регулирующие порядок проведения соревнований; расписание соревнований.

***РЕЗУЛЬТАТ СПОРТИВНЫЙ*** - это продукт соревновательной деятельности, значение которого имеет самостоятельную ценность как субъекта: 1) показатель мастерства спортсмена, выраженный в единицах СИ (времени, массы, длины) или в условных единицах (очках, баллах); 2) место, занятое спортсменом или командой в соревнованиях; 3) показатель работы тренера; 4) показатель деятельности спортивного функционера.

***РЕЙТИНГ В СПОРТЕ*** – индивидуальный или групповой числовой показатель оценки спортивных достижений для составления квалификационных списков (рейтинг – листов) сильнейших спортсменов или команд в конкретном виде спорта или лучших среди представителей всех

видов спорта в масштабах страны, континента, мира. В отдельных видах спорта он составляется отдельно для мужчин и женщин, например, в теннисе, шахматах и других видах спорта.

**РЕКОРД ОЛИМПИЙСКИЙ** - фиксируется на всех этапах олимпийских соревнований: предварительных, классификационных, финальных.

**РЕКОРДСМЕН** – спортсмен, установивший рекорд по какому-либо виду спорта, превышающий ранее существующий лучший результат.

**РЕКРЕАЦИЯ ФИЗИЧЕСКАЯ** - отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, физической нагрузки, в том числе в спорте, туризме. Рекреация физическая – вид рекреации, направленный на активный отдых и развлечение с помощью физических упражнений. В качестве основных функций можно выделить активизацию, поддержание и восстановление физических и нравственных сил в процессе физической деятельности или после нее, профилактику утомления, снятие нервно-эмоционального и физического напряжения и т.д.

**РЕЛАКСАЦИЯ** – состояние расслабления, снятия напряженности, достигаемое самопроизвольно или под воздействием фармакологических препаратов

**РИТУАЛЫ СПОРТИВНЫЕ** – совокупность установленных традициями и правилами спортивных соревнований символических действий, которые в упорядоченной форме воспроизводят связь спортсмена с обществом, его традициями и общественными ценностями. Например, ритуалы спортивные олимпийской клятвы, награждения спортсменов, честование победителей.

## С

**САМАРАНЧ ХУАН АНТОНИО** - крупнейший деятель международного олимпийского движения. В 1974-1978 гг. занимал пост вице-президента МОК. С 1980 по 2001 годы возглавлял МОК. Он сторонник многих новых начинаний в олимпийском движении. Декретом короля Испании от 31

декабря 1991 года Хуану Антонио Самаранчу Толелло присвоен титул маркиза де Самаранча за заслуги в развитии спорта и взаимопонимания между народами.

**СБОР УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ** – пребывание спортсменов на спортивной базе с целью целенаправленной подготовки к важным соревнованиям.

**СЕКРЕТАРИАТ** - орган главной судейской коллегии, занимающийся подготовкой документации для соревнований, обработкой, анализом для определения победителей и призеров, выпусков итоговых протоколов.

**СЕССИЯ МОК** - является высшим органом МОК. Сессия или общее собрание членов МОК проводится не менее одного раза в год (в олимпийском году дважды). На сессии МОК приглашаются представители НОК, Международных спортивных федераций, а также средств массовой информации. Внеочередная сессия может быть созвана по инициативе президента или по письменному требованию не менее одной трети членов МОК. Решения сессии являются окончательными.

**СИЕПС - КОМИТЕТ ИСТОРИИ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ВСЕМИРНЫЙ.** Пользуется статусом А – ЮНЕСКО. Комитет организует сотрудничество историков спорта, способствует активизации научных исследований и популяризации исторических знаний, идей олимпизма, значения современного олимпийского движения, а также стран, впервые присоединившиеся к олимпийскому движению, например страны Африканского континента. Одной из форм деятельности Комитета является проведение научных конгрессов, конференций, семинаров. Предметом обсуждения на этих конгрессах постоянно являлись проблемы олимпизма, философии, истории и практики олимпийского движения. С 1958 года и по настоящее время функционирует как Международный совет физического воспитания и спорта (СИЕПС).

**СИЛА** – способность мышцы развивать определенную величину усилия.

**СИЛА ВОЛИ** – это деятельная сторона разума и морального чувства человека.

**СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ** – способность обеспечивать высокую эффективность игровых действий в условиях выраженного утомления.

**СИМВОЛ ОЛИМПИЙСКИЙ** - пять переплетенных колец: три в верхнем ряду и два в нижнем соответствуют традиционным для континентов: Европы, Африки, Америки, Азии, Австралии. Олимпийский символ предложен Пьером де Кубертенем и утвержден МОК в 1913 году. Переплетенные кольца символизируют объединение в олимпийском движении пяти континентов. Олимпийский символ является исключительной собственностью МОК, Цвет колец в верхнем ряду - голубой, черный, красный, в нижнем ряду - желтый, зеленый. Использование олимпийского символа в рекламных или других коммерческих целях запрещено Олимпийской хартией.

**СИМВОЛИКА ОЛИМПИЙСКАЯ** - система атрибутов олимпийского движения: символ, девиз, флаг, эмблемы НОК, Олимпийских игр, сессий, конгрессов МОК, так называемые сопутствующие олимпийские символы, официальные термины - надписи, пиктограммы, талисманы и т.д. Ответственность перед Международным Олимпийским Комитетом (МОК) за использование Олимпийских символов в полном соответствии с Олимпийской хартией на территории своих стран несут Национальные Олимпийские Комитеты.

**СИСТЕМА ОЛИМПИЙСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ** – основана на регламентах проведения соревнований по олимпийским видам спорта, определяемых соответствующими Международными спортивными федерациями, зависит от принятых в видах спорта способов выявления победителей. Соревнования по видам спорта, в основе которых лежат поединки двух участников или двух команд, проводятся по различным системам: - *олимпийской или кубковой* (с выбыванием проигравших);

- *круговой* (каждый участник или команда встречаются поочередно со всеми соперниками); -*смешанной* (объединяющей принципы олимпийской и круговой систем) – большинство игровых видов спорта.

***СКОРОСТНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ*** – способность выполнять игровые действия с высокой скоростью в условиях выраженного утомления.

***СКОРОСТЬ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ*** – определяется темпом движений рук и ног и длиной шага игрока. При этом нельзя жертвовать темпом (частотой шагов) ради длины шага, поскольку при этом теряется эффективность движений.

***СОВЕТ ТРЕНЕРСКИЙ*** – коллегиальный орган федерации или сборной команды, состоящий из наиболее опытных и авторитетных тренеров. Разрабатывает стратегию и тактику работы тренерского коллектива, команды, федерации.

***СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ*** – представляет собой совокупность научных знаний, полученных в результате анализа мирового опыта подготовки спортсменов и данных экспериментальных исследований. Основными компонентами системы спортивной подготовки являются система соревнований и система тренировки, а также система факторов, повышающих функционирование этих двух систем: отбор и кадры, информационное, научное и медико-биологическое обеспечение, материальная база, финансирование, управление и организация, условия внешней среды.

***СООРУЖЕНИЯ СПОРТИВНЫЕ*** – сооружения, предназначенные для тренировочных занятий и соревнований по различным видам спорта. Современные спортивные сооружения согласно классификации разделяются на основные, вспомогательные, места для зрителей. К открытым комплексным спортивным сооружениям относятся: стадионы, спортивные площадки, плавательно-гребные станции. К закрытым комплексным спортивным сооружениям относятся: Дворцы спорта, Дома физкультуры. К закрытым отдельным спортивным сооружениям относятся: зимние



плавательные бассейны, тир, залы спортивные (гимнастические, для борьбы, бокса, тяжелой атлетики, фехтования, легкоатлетические манежи, конные манежи).

**СОПРЯЖЕННЫЙ МЕТОД ПОДГОТОВКИ** - основан на взаимосвязи развития физических качеств и двигательных навыков. Для этого используют специальные упражнения, направленные на развитие необходимых двигательных качеств при условии их динамического соответствия биомеханическим и анатомо-физиологическим особенностям двигательной деятельности баскетболистов.

**СОРЕВНОВАНИЯ СПОРТИВНЫЕ** - демонстрация спортивных достижений, регулирование конкуренции в сфере спорта. Формой организации спортивных соревнований является спортивное зрелище. Спортивные соревнования являются особым типом целевой деятельности с акцентом на ее конечный результат. В условиях спортивных соревнований создаются отношения конкуренции, соперничества, противоборства, конфликты, регламентируемые правилами.

**СОРЕВНОВАНИЯ КОММЕРЧЕСКИЕ** – крупные международные соревнования в различных видах спорта, на которые приглашаются чемпионы мира, Европы, Олимпийских игр, которым выплачивается гонорар (бонус) за участие и занятое место (показанный результат).

**СОРЕВНОВАНИЯ КОМПЛЕКСНЫЕ** – это спортивные состязания, программа которых включает соревнования по нескольким видам спорта. Комплексные соревнования могут быть трех типов: олимпийские, спартакиадные, многоборья.

**СОРЕВНОВАНИЯ ПОКАЗАТЕЛЬНЫЕ** – получили право организаторам Олимпийских игр включать в программу Игр по 1-3 наиболее популярных в стране неолимпийских видов спорта начиная с 1904 г. В программу Олимпийских игр 1976-80 гг. показательные

соревнования не были включены. Далее эти соревнования стали входить в программу Игр.

**СОСТАВ КОМАНДЫ** - определенная правилами и положением о соревнованиях общая численность команды и ее отдельных групп, а также персональный перечень спортсменов команды.

**СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ СПОРТИВНАЯ** - акцентированное овладение элементами какой – либо спортивной дисциплины и узкоспециальная тренировка в ней без предварительной подготовки, направленной на разностороннее физическое развитие ребенка; *узкая* – специализация спортсмена в одной спортивной дисциплине.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ** – способность сохранять на протяжении всего игрового времени не только высокого уровня двигательных навыков, но и тактического мышления.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ЛОВКОСТЬ** – совершенное владение игровыми приемами.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА** – скоростно-силовая подготовка, предусматривающая целенаправленное развитие значимых для баскетбола силовых качеств.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** – процесс, направленный на приобретение высокого уровня развития специальных физических качеств и достижение высокого совершенства в деятельности функциональных систем организма.

**СПОРТ** - специфический вид деятельности, специально организованный процесс, направленный на выявление предельных возможностей человека. В спорте принято выделять две составные части – спортивные соревнования и спортивно-педагогический процесс (подготовка спортсмена, спортивная тренировка и т.д.) Спортивные соревнования направлены на выявление победителя, спортивно-педагогический процесс – на формирование

спортивного мастерства. В зависимости от занятий спорт называется: школьный, студенческий, армейский, сельский и т.д.; в зависимости от целевой установки - массовый спорт и спорт высших достижений; в зависимости от социально-экономической направленности – любительский и профессиональный. По сфере распространения можно выделить две основные группы видов спорта: национальные и международные.

**СПОРТИВНАЯ «ФОРМА»** - состояние оптимальной готовности спортсмена к достижению высоких результатов, которое приобретается при определенных условиях в каждом макроцикле тренировки. Выражает гармоническое единство всех сторон подготовленности: физической, психической, технической и тактической.

**СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД** – присваиваются в соответствии со спортивной классификацией на основании результатов, показанных в официальных соревнованиях: кандидат в мастера спорта, спортсменов 1-3-го взрослых и юношеских разрядов; по шахматам и шашкам - 1-4-го спортивных разрядов.

**СПОРТИВНОЕ ЗВАНИЕ** - показатель спортивного мастерства, почетный пожизненный титул, как результат выполнения норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивного звания, в соответствии с ЕВСК: Звание «Мастер спорта России международного класса» и «Мастер спорта России».

**СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** – социальная форма двигательной деятельности как многостороннего процесса активности человеческой, развивающая и совершенствующая физические и психические качества человека в соответствии с целями и потребностями спорта. Основной формой спортивной деятельности являются спортивные соревнования. Спортивная деятельность подразделяется на: непосредственно спортивную деятельность (активное участие человека в спортивных тренировках и соревнованиях) и организационно-педагогическую деятельность (работа руководителей,

организаторов, тренеров, научных работников, судей, информаторов, представителей прессы, телевидения, радио).

**СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** – это педагогический процесс, обеспечивающий высокий уровень спортивного мастерства за счет максимального развития психических качеств, физических способностей и формирования положительных свойств личности спортсмена.

**СПОРТСМЕН** - человек, занимающийся каким – либо спортом систематически или профессионально. С этим понятием связываются представления о сильном, мужественном человеке, стремящимся к честной борьбе, достижению высоких результатов – показателей высокого физического развития и духовных качеств.

**СПОРТИВНЫЙ СЕЗОН** – период времени, который начинается в день проведения первого официального матча российских соревнований по баскетболу среди баскетбольных клубов/команд и заканчивается днем проведения последнего официального матча российских соревнований по баскетболу среди баскетбольных клубов/команд. Определение сроков спортивного сезона производится ежегодно после утверждения календарей российских соревнований по баскетболу среди команд баскетбольных клубов всех дивизионов.

**СТАДИОН** - спортивное сооружение для проведения соревнований и спортивных занятий. Стадион включает в себя: спортивное ядро, трибуны для зрителей, различные площадки для спортивных игр, гимнастический городок, вспомогательные сооружения и помещения. Название «стадион» произошло от древнейшей меры длины, принятой для измерения беговой дорожки и называемой «стадий».

**СТАДИОН ОЛИМПИЙСКИЙ** - главный стадион Олимпийских игр, на которых проводятся церемонии их открытия и закрытия, а также сами соревнования.

**СТАРТОВАЯ СКОРОСТЬ** – это скоростные максимальные усилия, которые спортсмен способен совершить в начале движения.

**СТАТИЧЕСКАЯ СИЛА** – показатель силы, проявляемой при удержании в течение определенного времени предельных отягощений или сопротивлений с максимальным напряжением мышц.

**«СТАТУС ИГРОКА В РФБ» (ДАЛЕЕ - СТАТУС)** – нормативный документ, принятый в установленном порядке Исполкомом РФБ в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации, определяющий совокупность прав и обязанностей игрока, принимающего участие в мероприятиях, проводимых под эгидой РФБ.

**СТАТУС СПОРТСМЕНА - ПРОФЕССИОНАЛА** – социально – правовое положение, в которое добровольно ставит себя спортсмен, заключивший контракт или трудовое соглашение с работодателем. Профессиональный статус спортсмена обязывает его постоянно поддерживать высокий уровень своего спортивного мастерства и выступать в соревнованиях за определенное вознаграждение. Чтобы пользоваться статусом спортсмена – профессионала, ему нужна профессиональная консультация юриста.

**СТРАТЕГИЯ** – изучает теорию и практику спортивной борьбы в объеме всего соревнования и с главным соперником.

**СТРАХОВКА В СПОРТЕ** - система мероприятий, обеспечивающих сохранение здоровья и безопасности спортсменов в процессе учебно-тренировочных занятий и участия в соревнованиях. В систему мероприятий входят: 1) меры по непосредственной защите спортсмена; 2) меры, обеспечивающие безопасность выполнения ряда спортивных упражнений; 3) меры, связанные с непосредственным оказанием помощи и поддержки спортсмену в процессе овладения им новыми сложными элементами или по преодолению препятствий; 4) меры по защите занимающихся и зрителей от попадания спортивных снарядов; 5) меры, связанные с систематическим

врачебным контролем и правильной методикой проведения занятий (разминка, тренировка, соревнования).

**СУД СПОРТИВНЫЙ АРБИТРАЖНЫЙ (ТАС)** - является высшей юридической инстанцией при разрешении споров. Суд находится в г. Лозанне (Швейцария). Решения спортивного арбитражного суда обретают силу закона и являются обязательными для выполнения конфликтующими сторонами. Это положение внесено в уставы Международных федераций по видам спорта. Существуют следующие третейские (арбитражные) соглашения: со спортсменами, содержащиеся в гражданско-правовых договорах; соглашения, содержащиеся в регламентах спортивных организаций; соглашения со спортсменами, содержащиеся в трудовых договорах. В соответствии со статьей 74 Олимпийской Хартии все споры, возникшие во время или в связи с Олимпийскими играми, должны быть разрешены исключительно Международным спортивным арбитражем в соответствии с Арбитражным кодексом по спортивным вопросам. Данное арбитражное соглашение становится обязательным для всех, подписавших декларацию на участие в Олимпийских играх.

**СУДЕЙСТВО В СПОРТЕ** – одно из основных и обязательных элементов спортивных соревнований, без которого состязание носит только характер развлечения. Основные требования к судейству, а следовательно, и к судьям – это отличное знание правил соревнований, их правильное применение, строгая объективность в определении результатов; - *открытое* - судейство с демонстрацией каждым судьей оценки за выполненное упражнение.

**СУДЬЯ** – лицо, облеченное определенными полномочиями для организации и проведения соревнований и отвечающее за выполнение правил соревнований, положения о соревнованиях и достоверность зафиксированных результатов.

**СЧЕТ В СПОРТЕ** - условный переменный показатель хода состязаний в спортивных играх, фехтовании и других видах спорта. Существует три

формы счета: 1) по местам, занятым командами в отдельных видах спорта; 2) по очкам, которыми оцениваются эти места;

3) по очкам, которыми оцениваются первые 6 мест в каждом номере личных и командных соревнований. Такая форма применяется на Олимпийских играх при неофициальном подсчете призовых мест, занятых спортсменами каждой страны.

## ***T***

***ТАКТИКА ИГРЫ*** - это часть стратегии, которая решает главные задачи подготовки с учетом конкретных возможностей - ресурсов команды, особенностей соперников, условий соревнований. Все это определяет тактический и комбинационный багаж команды.

***ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА*** – предполагает овладение искусством ведения спортивной борьбы. Она базируется на способностях спортсменах быстро и правильно анализировать складывающуюся соревновательную ситуацию, находить оптимальное решение данной тактической задачи и решать ее с партнерами.

***ТАКТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ*** – это мышление, совершающееся в процессе спортивной деятельности в экстремальных условиях состязания и непосредственно направленное на решение конкретных тактических задач.

***ТАЛАНТ*** – это совокупность способностей человека, которая не только приводит деятельность к успешному результату, но и определяет оригинальность этой деятельности.

***ТАЛИСМАН ОЛИМПИЙСКИЙ*** – талисман (предмет, который по суеверным понятиям приносит счастье, удачу). Впервые олимпийский талисман появился на Олимпийских играх в Мехико. Талисманом стал ягуар. На Олимпиаде в Москве талисманом стал симпатичный медведь Миша, нарисованный художником Виктором Чижиковым.

**ТЕРМИНОЛОГИЯ В СПОРТЕ** - система специальных наименований (терминов), предназначенных для обозначения физических упражнений, общих понятий, названия снарядов, инвентаря и т.д. Краткое и точное наименование применяемых упражнений имеет значение для теории и спортивной практики. Развитие терминологии в спорте началось давно, поскольку накапливался запас применяемых упражнений, необходимо было обозначать специальными терминами. Термин «спорт» происходит от древнелатинского слова «диспорtare»- развлекаться. В старофранцузском языке отсюда произошло слово «деспорт»- развлечение, от которого образовался термин «ле спор (т), перешедший в немецкий язык «шпорт» и английский «спорт». Так этот термин распространился по всему миру. Работа по совершенствованию спортивной терминологии ведется непрерывно в связи с развитием и появлением новых видов спорта. Появлению термина «спорт» в русском языке мы обязаны редактору «Северной пчелы» Фаддею Венедиктовичу Булгарину (1789-1859 гг.), который в 1851 году ввел его впервые в оборот. Булгарин писал: « Этим словом означают все гимнастические забавы, сюда же принадлежат псовая охота, стрельба в цель, фехтование, верховая езда, рыболовство, мореплавание».

**ТЕХНИКА** – совокупность приемов, способов и их разновидностей, позволяющих наиболее успешно решать конкретные игровые задачи.

**ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ** – является индивидуальной характеристикой активности игроков, обусловленная взаимосвязью техники и тактики игры в баскетбол.

**ТЕХНИЧЕСКАЯ КОМИССИЯ** - организованная в составе национальных и международных федераций. Комиссия разрабатывает изменения и дополнения к правилам соревнований по видам спорта.

**ТРАВМА СПОРТИВНАЯ** - нарушение целостности и функционального состояния тканей и органов в ходе выполнения физических упражнений.



**ТРЕНАЖЕР СПОРТИВНЫЙ** – в своей классификации тренажеры разделяются на тренажеры для: а) технической, б) физической, в) тактической и других видов подготовки. Все тренажеры, применяемые в спорте, можно разделить в соответствии с особенностями объектов, действия которых моделируются с их помощью, на три класса. Это тренажеры, моделирующие действия: а) человека (соперника, тренера, партнера, зрителя); б) животных; в) объектов неживой природы (средств передвижения; условий, в которых осуществляет движение сам спортсмен).

**ТРЕНЕР** - педагог, специалист в каком-либо виде спорта, занимающийся набором, отбором и спортивной ориентацией, проведением учебно-тренировочной и воспитательной работы, повышением теоретической, психологической, технической, тактической подготовленности. Тренеры подразделяются: 1) главный - возглавляющий тренерский коллектив и руководящий подготовкой команды; 2) государственный тренер - отвечающий за развитие определенного вида спорта в стране; 3) по общей физической подготовке - тренер, обеспечивающий всестороннее воспитание физических качеств у спортсменов (обычно в командах высокой квалификации).

**ТРЕНЕР - ВРАЧ** - штатная должность врача в сборных и клубных командах страны.

**ТРЕНЕР-МАССАЖИСТ** - штатная должность массажиста в сборных и клубных командах страны.

**ТРЕНИРОВКА СПОРТИВНАЯ** - это процесс повышения работоспособности организма с помощью повторных выполнений физических упражнений, направленных на достижение высоких спортивных результатов. Спортивная тренировка – педагогический процесс и ей присущи общие принципы обучения и воспитания: сознательность, активность, наглядность, доступность, прочность, систематичность.

**ТРЕНИРОВОЧНАЯ НАГРУЗКА** – воздействие тех или иных упражнений, выполняемых игроком, на организм.

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭФФЕКТ** - повышение функциональной способности организма под действием многократных повторений физических упражнений.

**ТУРНИР** - спортивное соревнование, состоящее из серии встреч, матчей. Основные системы: круговая (каждый встречается один раз со всеми) и олимпийская, или кубковая (с выбыванием проигравших в очередном туре).

## У

**УДАЛЕНИЕ ИГРОКА В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ** – наказание за различные проступки. Во всех спортивных играх за грубую игру судья может удалить игрока с поля без права замены. В баскетболе за 5 персональных ошибок удаленного игрока разрешается заменять.

**УСТАНОВКА НА ИГРУ** – проводится тренером за несколько часов до игры, где вносятся поправки и уточнения в намеченный план игры, анализируется слабые и сильные стороны соперника.

**УТВЕРЖДЕНИЕ РЕКОРДА** – официальное признание соответствующей спортивной федерацией спортивного результата в качестве рекорда. Утверждению рекорда предшествует его регистрация.

**УЧАСТНИК СОРЕВНОВАНИЙ** – любое юридическое или физическое лицо, принимающее участие в соревнованиях любого ранга, в том числе и в Олимпийских играх

**УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА (УОР)** - среднее специальное учебное заведение, в котором сочетается общеобразовательная (в объеме средней школы) и спортивная подготовка наиболее одаренных юных спортсменов. Важна роль УОР в подготовке спортсменов высокого класса для национальных сборных по видам спорта.

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС** – процесс, построенный на основе общих дидактических принципов, таких как сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, прочность и прогрессирующее закрепление навыков, и специальных принципов спортивной тренировки, которые включают углубленную специализацию тренировочного процесса, единство общей и специальной подготовки, специфическую непрерывность и вариативность тренировочного процесса, оптимальное повышение нагрузок, волнообразность, цикличность нагрузок.

### **Ф**

**ФАРТЛЕК** - «игра скоростей», при которой спортсмен варьирует скорость бега или бежит ту же дистанцию (то же время) по пересеченной местности.

**ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА** – определенная мера воздействия физических упражнений на организм занимающихся, а также степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных трудностей.

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** – педагогический процесс, направленный на всестороннее и специальное физическое развитие, совершенствование жизненно важных двигательных качеств, повышение функциональных возможностей и укрепление здоровья занимающихся.

**ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ** – способность человека выполнять в течение заданного времени максимальное количество физической работы за счет значительной активации нервно-мышечной системы.

**ФИНАЛ В СПОРТЕ** - заключительная (решающая) часть соревнований, в которой определяется победитель. В зависимости от специфических особенностей и правил соревнований по отдельным видам спорта существуют различные способы проведения финала. Порядок проведения финальных соревнований определяется положением о соревновании.

**ФОРМАЛЬНЫЙ ЛИДЕР** – человек, назначенный руководством по приказу или распоряжению для осуществления руководящей функции в команде.

## **Ц**

**ЦЕЛЕВОЙ ВЗНОС** (*далее – взнос*) – безвозмездное перечисление денежных средств в целях содействия деятельности в сфере физической культуры и массового спорта.

## **Ч**

**ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ** – это бег от одной линии к другой с возвращением на исходную позицию, причем, длина отрезков и их количество задаются тренером.

## **Ш**

**ШКОЛЫ СПОРТИВНЫЕ** - обобщенное название различных форм организации подготовки спортсменов. Существует несколько разновидностей спортивных школ: детско-юношеская спортивная школа (ДЮСШ), специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва (СДЮСШОР), училище олимпийского резерва (УОР), школа высшего спортивного мастерства (ШВСМ), школа-интернат спортивного профиля (ШИСП). С 1989 года ШИСП преобразована в УОР.

## **Э**

**ЭКИПИРОВКА СПОРТИВНАЯ** - одежда и обувь, снаряжение спортсмена всем необходимым для тренировочной и соревновательной деятельности.

**ЭТИКА СПОРТИВНАЯ** - система нравственных правил поведения спортсменов, тренеров, болельщиков в процессе состязания или его просмотра. Строгое соблюдение правил соревнований, честная борьба, уважение к соперникам, судьям, зрителям, выполнение спортивных ритуалов.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Словари и справочники - постоянные спутники нашей жизни, служащие нам для расширения знаний и повышения языковой культуры. Их заслуженно называют спутниками цивилизации. Словарь по своей природе представляет собой средство передачи информации, а так же это и инструмент познания, и интеллектуальный путеводитель, и просто увлекательное чтение. Привычка пользоваться словарями - одна из самых полезных среди тех, которые может приобрести человек, получающий серьезное образование.

Мы считаем, что сегодня целесообразно уделять большее внимание роли пользователя, так как он неизбежно, пусть и опосредованно, влияет на решения составителя, которые и определяют характер будущего словаря.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. Физкультура в школе №7. 1990.
2. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры. Под.ред. Ю.М. Портнова. - М., Физкультура и Спорт, 1997.
3. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу. Физкультура в школе. 1990.
4. Былеев Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. - М.:ФиС, 1982.
5. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол - Минск, Полынья. 1986.
6. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. - М., Просвещение,1976.
7. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. 1000 баскетбольных упражнений. - М., "ФАИР"/ 1997.
8. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. - М., Физкультура и спорт.1997.
9. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. - Волгоград, 1984.
- 10.Кузин В.В., Полиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучения, - М., Физкультура и спорт. 1999.
- 11.Линдберг Ф. Баскетбол: Игры и обучение. - М.: Физкультура и спорт. 1971..
- 12.Мирошникова Р.В., Потапова Н.М., Кудряшов В.А. Начальное обучение баскетболу. - Волгоград, 1994.
- 13.Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д. На уроках баскетбол, Физическая культура в школе, №2. 1991.
- 14.Обучение технике игры в баскетбол: Метод. рекомендации для студентов ИФК. сост. Ермаков В.А. - Тула 1992.
- 15.Терминология спорта: Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П.Суслов, Д. А. Тышлер.- М.,2001.- 480с.
- 16.Туркунов Б.И. Обучение баскетболу (V-VI классах). Физкультура в школе №4. 1993.
- 17.Ульянов В.А. Баскетбол. Первые шаги. Физкультура в школе, №1. 1990.

18. Федосеев В.В. На уроках баскетбола. Физкультура в школе, №2. 1995.
19. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие. - Омск, 1991.
20. Хмелик Н.А. Постарайся попасть в кольцо. - М., Физкультура и спорт, 1985.
21. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту: В 3 / гл. ред. Г.И. Кукушкин. - М., 1961 . – 344с.
22. Энциклопедический словарь юного спортсмена.- М.,1979.- 438с.
23. Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Баскетбол. - М., Физкультура и спорт, 1978.
24. Яхонтов Е.Р. Мини-баскетбол. - М., Физкультура и спорт, 1987.

#### БАСКЕТБОЛ В ИНТЕРНЕТ

1. Ассоциация уличного баскетбола <http://www.streetbasket.ru> (дата обращения: 17.09.2018).
2. БК ЦСКА <http://www.cska.ntl.ru/>
3. Все о баскетболе [http://www.chat.ru/~paul\\_i/](http://www.chat.ru/~paul_i/)
4. Омский баскетбол <http://www.sport.promex.ru/basketball/>
5. Официальный сайт Урал-Грейт <http://www.ural-great.ru/index.htm>
6. Российской Федерации Баскетбола <http://www.basket.ru/>
7. Спорт сегодня -Баскетбол <http://www.sports.ru/basketball/>
8. Школа Александра Гомельского <http://www.biograph.comstar.ru/gomelski/>
9. Basketball.ru: баскетбольный портал [электронный ресурс].
10. [Http://basketball.sport.com.ua/](http://basketball.sport.com.ua/)
11. [Http://www.sportdozor.ru/f](http://www.sportdozor.ru/f)
12. [Http://www.world-basket.biz/forums](http://www.world-basket.biz/forums)
13. NBA - Национальная Баскетбольная Ассоциация (США)  
<http://www.nba.com/>
14. The official site of FIBA <http://www.fiba.com/>
15. WNBA -Национальная Баскетбольная Женская Ассоциация (США)  
<http://www.wnba.com/>

## АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

### **А**

АККРЕДИТАЦИЯ  
АМПЛУА ИГРОКА  
АНТИДОПИНГОВАЯ КОМИССИЯ  
АПЕЛЛЯЦИЯ  
АРБИТР  
АРЕНА  
АТРИБУТИКА СПОРТИВНАЯ  
АУТ

### **Б**

БАЗА СПОРТИВНАЯ  
БЛОКШОТ  
БРОСКИ СО СРЕДНЕЙ ДИСТАНЦИИ  
БРОСОК 3-Х ОЧКОВЫЙ  
БРОСОК В ПРЫЖКЕ  
БРОСОК В ПРЫЖКЕ «НА ДВА СЧЕТА»  
БРОСОК В ПРЫЖКЕ «НА ТРИ СЧЕТА».  
БРОСОК ДВУМЯ РУКАМИ ОТ ГРУДИ  
БРОСОК ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ  
БРОСОК ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ ВНИЗ.  
БРОСОК ДВУМЯ РУКАМИ СНИЗУ.  
БРОСОК ОДНОЙ РУКОЙ «КРЮКОМ»  
БРОСОК ОДНОЙ РУКОЙ ОТ ПЛЕЧА  
БРОСОК ОДНОЙ РУКОЙ СВЕРХУ  
БРОСОК ОДНОЙ РУКОЙ СНИЗУ  
БРОСОК С ИГРЫ  
БЫСТРЫЙ ПРОРЫВ



## ***В***

ВБРАСЫВАНИЕ

ВЕДЕНИЕ МЯЧА (ДРИБЛИНГ)

ВЕДЕНИЕ МЯЧА БЕЗ ЗРИТЕЛЬНОГО КОНТРОЛЯ

ВЕДЕНИЕ МЯЧА С ПОВОРОТОМ

ВЕДЕНИЕ МЯЧА СО ЗРИТЕЛЬНЫМ КОНТРОЛЕМ

ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ДВУХ ИГРОКОВ

ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ДВУХ ИГРОКОВ «ДВОЙКА»

ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ДВУХ ИГРОКОВ «ПЕРЕДАЙ МЯЧ И ВОЙДИ»

ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ДВУХ ИГРОКОВ «СДВОЕННЫЙ ЗАСЛОН» И  
«НАВЕДЕНИЕ НА ДВУХ ИГРОКОВ»

ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ДВУХ ИГРОКОВ «СКРЕСТНЫЙ ВЫХОД»

ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ТРЕХ ИГРОКОВ

ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ТРЕХ ИГРОКОВ «МАЛАЯ ВОСЬМЕРКА»

ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ТРЕХ ИГРОКОВ «ТРЕУГОЛЬНИК»

ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ТРЕХ ИГРОКОВ «ТРОЙКА»

ВИДЫ СПОРТА

ВИДЫ СПОРТА ОЛИМПИЙСКИЕ

ВНУТРЕННЕЕ ПРОСКАЛЬЗЫВАНИЕ.

ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЕ

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

ВРЕМЕННЫЙ ПЕРЕВОД

ВСТРЕЧНАЯ ПЕРЕДАЧА В ДВИЖЕНИИ

ВЫБИВАНИЕ МЯЧА ИЗ РУК СОПЕРНИКА

ВЫБИВАНИЕ МЯЧА ПРИ ВЕДЕНИИ

ВЫВОДЯЩИЙ ДРИБЛИНГ

ВЫРЫВАНИЕ МЯЧА

ВЫСОКИЙ (верхний) ПОСТ

ВЫХОД В ДВИЖЕНИИ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ МЯЧА

ВЫХОД ДЛЯ ОВЛАДЕНИЯ ОТСКОКОМ МЯЧА  
ВЫХОД ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ МЯЧА  
ВЫХОД С МЕСТА ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ МЯЧА  
ВЫШАГИВАНИЕ

*Г*

ГИМН ОЛИМПИЙСКИЙ  
ГОРОД ОЛИМПИЙСКИЙ  
ГРУППОВОЙ ОТБОР МЯЧА  
ГРУППОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ.

*Д*

ДАЛЬНИЕ БРОСКИ  
ДВАДЦАТЬ ЧЕТЫРЕ СЕКУНДЫ  
ДВОЙНОЕ ВЕДЕНИЕ  
ДВОЙНОЙ ЗАСЛОН  
ДВОЙНОЙ ФИНТ НА ПРОХОД-ПРОХОД  
ДЕЙСТВИЯ ИГРОКА БЕЗ МЯЧА  
ДЕЙСТВИЯ ИГРОКА С МЯЧОМ  
ДИСКВАЛИФИКАЦИОННЫЙ ФОЛ  
ДОБИВАНИЕ МЯЧА В КОРЗИНУ  
ДОПИНГ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД  
ДРАКА

*З*

ЗАБРОШЕННЫЙ МЯЧ  
ЗАДЕРЖКА  
ЗАДНИЙ ЗАСЛОН  
ЗАДНИЙ ЗАЩИТНИК  
ЗАКРЫТАЯ» СТОЙКА

ЗАМИНКА  
ЗАТРЕБОВАННЫЙ ТАЙМ-АУТ  
ЗАЩИТА  
ЗАЩИТА В ЧИСЛЕННОМ МЕНЬШИНСТВЕ  
ЗАЩИТА КОНЦЕНТРИРОВАННАЯ ЗАЩИТА «КУЧНАЯ»  
ЗАЩИТА ЛИЧНАЯ  
ЗАЩИТА РАССРЕДОТОЧЕННАЯ  
ЗАЩИТА СМЕШАННАЯ  
ЗАЩИТНАЯ СТОЙКА  
ЗАЩИТНАЯ СТОЙКА С ВЫСТАВЛЕННОЙ ВПЕРЕД НОГОЙ  
ЗАЩИТНАЯ СТОЙКА СО СТУПНЯМИ НА ОДНОЙ ЛИНИИ  
ЗАЩИТНИК  
ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ПРОТИВ НАПАДАЮЩЕГО БЕЗ МЯЧА  
ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ПРОТИВ НАПАДАЮЩЕГО, ВЛАДЕЮЩЕГО  
МЯЧОМ  
ЗОНА ТРЕХОЧКОВЫХ БРОСКОВ  
ЗОННАЯ ЗАЩИТА  
ЗОННЫЙ ПРЕССИНГ

## ***И***

ИГРА НОГОЙ  
ИГРА, ПРОИГРАННАЯ «ЛИШЕНИЕМ ПРАВА»  
ИГРА, ПРОИГРАННАЯ ИЗ-ЗА НЕХВАТКИ ИГРОКОВ.  
ИГРОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В БАСКЕТБОЛЕ  
ИГРОВАЯ КОМБИНАЦИЯ  
ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА  
ИГРОВОЕ ВРЕМЯ  
ИГРОВЫЕ ПРИЕМЫ  
ИГРОК  
ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАЗМИНКА

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ  
ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

**К**

КАПИТАН КОМАНДЫ  
КАРЬЕРА СПОРТИВНАЯ  
КВА́ДРУПЛ-ДАБЛ  
КЛАССИФИКАЦИЯ КОМАНД  
КЛАССИФИКАЦИЯ ОЛИМПИЙСКИХ ВИДОВ СПОРТА  
КЛАССИФИКАЦИЯ СПОРТИВНАЯ  
КЛУБ  
КЛЯТВА ОЛИМПИЙСКАЯ КОДЕКС СПОРТИВНОЙ ЭТИКИ СОВЕТА  
ЕВРОПЫ  
КОДЕКС МЕЖДУНАРОДНЫЙ СПОРТИВНЫЙ (МСК)  
КОЛЛЕГИЯ СПОРТИВНЫХ КОМИССАРОВ  
КОЛЛЕГИЯ СУДЕЙСКАЯ  
КОМАНДНАЯ РАЗМИНКА  
КОМАНДНЫЕ ДЕЙСТВИЯ  
КОМИССАР СПОРТИВНЫЙ  
КОМИССИЯ  
КОМИССИЯ ПО ДОПУСКУ И ПЕРЕХОДАМ ИГРОКОВ  
КОМИТЕТ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ (НОК)  
КОМИТЕТ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ  
КОНТРАТАКА  
КОРЗИНА  
КРАЙНИЙ НАПАДАЮЩИЙ  
КРУГ ПОЧЕТА  
КУБЕРТЕН ПЬЕР ФРЕДИ  
КУБОК СПОРТИВНЫЙ  
КУЛЬТУРА ФИЗИЧЕСКАЯ

## *Л*

ЛЕГКИЙ ФОРВАРД

ЛЕСГАФТ ПЕТР ФРАНЦЕВИЧ

ЛИГА

ЛИДЕР

ЛИНИИ БОКОВЫЕ

ЛИНИЯ ЦЕНТРАЛЬНАЯ, ЦЕНТРАЛЬНЫЙ КРУГ И ПОЛУКРУГИ

ЛИНИЯ ШТРАФНОГО БРОСКА

ЛИТЕРАТУРА ОЛИМПИЙСКАЯ

ЛИЦЕВЫЕ ЛИНИИ

ЛИЦЕНЗИЯ

ЛОВЛЯ МЯЧА

ЛОВЛЯ МЯЧА ОДНОЙ РУКОЙ

ЛОВУШКА

ЛОЖНОЕ ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ

ЛЮБИТЕЛЬСТВО И ПРОФЕССИОНАЛИЗМ В СПОРТЕ

## *М*

МАНДАТНАЯ КОМИССИЯ

МАНЕЖ СПОРТИВНЫЙ

МАРКЕТИНГ СПОРТИВНЫЙ

МАСТЕРСТВО СПОРТИВНОЕ

МАТЧ

МЕДИЦИНА СПОРТИВНАЯ

МЕДИЦИНСКАЯ КОМИССИЯ

МЕТОД ТРЕНИРОВКИ

МОБИЛИЗАЦИЯ

МОНЕТА ОЛИМПИЙСКАЯ

МОТИВАЦИЯ

МОТИВАЦИЯ В СПОРТЕ

МУЗЕЙ ОЛИМПИЙСКИЙ

МЯЧ

МЯЧ «МЕРТВЫЙ»

МЯЧ «ЖИВОЙ»

## ***Н***

НАВЕДЕНИЕ

НАВЕСНАЯ ТРАЕКТОРИЯ ПОЛЕТА МЯЧА

НАГРАДНАЯ КОМИССИЯ

НАГРАДЫ ОЛИМПИЙСКИЕ

НАКРЫВАНИЕ МЯЧА ПРИ БРОСКЕ

НАПАДАЮЩИЙ

НАПАДЕНИЕ

НАПАДЕНИЕ В ОСОБЫХ СИТУАЦИЯХ

НАПАДЕНИЕ ПРОТИВ ЗОННОГО ПРЕССИНГА

НАПАДЕНИЕ ПРОТИВ ЗОННОЙ ЗАЩИТЫ

НАПАДЕНИЕ ПРОТИВ ЛИЧНОЙ ЗАЩИТЫ

НАПАДЕНИЕ РАННЕЕ

НАРУЖНОЕ ПРОСКАЛЬЗЫВАНИЕ

НАРУШЕНИЕ ЗОНЫ

НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ

НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ 3 СЕКУНД

НАРУШЕНИЕ ПРИ ВБРАСЫВАНИИ

НАРУШЕНИЯ

НАТУРАЛИЗОВАННЫЙ ИГРОК

НАЦИОНАЛЬНАЯ СБОРНАЯ КОМАНДА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПО БАСКЕТБОЛУ

НЕДЕЛЯ ПРЕДОЛИМПИЙСКАЯ

НЕПРАВИЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РУК

НЕПРАВИЛЬНЫЙ ЗАСЛОН  
НЕПРЕРЫВКА  
НЕСПОРТИВНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ ФОЛ  
НЕФОРМАЛЬНЫЙ ЛИДЕР  
НЕЯВКА  
НИЗКИЙ ПОСТ  
НИКЕ (НИКА)  
НОРМА КВАЛИФИКАЦИОННАЯ  
НОРМАТИВ РАЗРЯДНЫЙ

***О***

ОБВОДКА С ИЗМЕНЕНИЕМ НАПРАВЛЕНИЯ  
ОБВОДКА С ИЗМЕНЕНИЕМ СКОРОСТИ  
ОБЛАСТЬ ШТРАФНОГО БРОСКА  
ОБОРУДОВАНИЕ СПОРТИВНОЕ  
ОБОЮДНЫЙ ФОЛ  
ОБРАЗОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЕ  
ОБСЛЕДОВАНИЕ КОМПЛЕКСНОЕ  
ОБЩЕСТВО СПОРТИВНОЕ  
ОВЕРТАЙМ  
ОВЛАДЕНИЕ МЯЧОМ В БОРЬБЕ ЗА ОТСКОК У СВОЕГО ЩИТА  
ОГОНЬ ОЛИМПИЙСКИЙ  
ОДА СПОРТУ  
ОЛИМПИАДЫ РОССИЙСКИЕ  
ОЛИМПИЕЦ  
ОЛИМПИЗМ  
ОПЕКА СЗАДИ  
ОРГАНИЗАЦИЯ ПОСТОЯННОГО «ДАВЛЕНИЯ» НА МЯЧ  
ОСЕВАЯ НОГА  
ОСНОВНОЙ СОСТАВ

ОСТАНОВКА  
ОТБИВАНИЕ МЯЧА ПРИ БРОСКЕ В ПРЫЖКЕ  
ОТБОР СПОРТИВНЫЙ  
ОТСКОК МЯЧА

## *П*

ПАСПОРТ БАСКЕТБОЛИСТА  
ПАСПОРТ ИГРОКА  
ПАСПОРТ КОМАНДЫ  
ПЕРВАЯ ПЕРЕДАЧА  
ПЕРВЕНСТВО  
ПЕРЕВОД МЯЧА ЗА СПИНОЙ  
ПЕРЕВОД МЯЧА МЕЖДУ НОГАМИ  
ПЕРЕВОД МЯЧА ПЕРЕД СОБОЙ  
ПЕРЕГОРАНИЕ  
ПЕРЕГРУЗКА  
ПЕРЕДАЧА МЯЧА  
ПЕРЕДАЧА МЯЧА В ДВИЖЕНИИ  
ПЕРЕДАЧА МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ ОТ ГРУДИ  
ПЕРЕДАЧА МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ  
ПЕРЕДАЧА МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СНИЗУ  
ПЕРЕДАЧА МЯЧА ЗА СПИНОЙ  
ПЕРЕДАЧА МЯЧА ОДНОЙ РУКОЙ ОТ ПЛЕЧА  
ПЕРЕДАЧА МЯЧА ОДНОЙ РУКОЙ СБОКУ  
ПЕРЕДАЧА ОДНОЙ РУКОЙ «КРЮКОМ»  
ПЕРЕДАЧА ОДНОЙ РУКОЙ ОТ ГОЛОВЫ ИЛИ СВЕРХУ  
ПЕРЕДАЧА ОДНОЙ РУКОЙ СНИЗУ  
ПЕРЕДАЧА ПОД КОЛЬЦО  
ПЕРЕДАЧА С ЛЕТА  
ПЕРЕДАЧА СВЕЧОЙ



ПЕРЕДВИЖЕНИЕ  
ПЕРЕДВИЖЕНИЯ В ЗАЩИТЕ  
ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ПРИСТАВНЫМИ ШАГАМИ В СТОРОНУ  
ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ПРИСТАВНЫМИ ШАГАМИ НАЗАД  
ПЕРЕДНИЙ ЗАСЛОН  
ПЕРЕДОВАЯ ЗОНА  
ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ  
ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТЬ  
ПЕРЕХВАТ  
ПЕРЕХВАТ МЯЧА ПРИ ВЕДЕНИИ  
ПЕРЕХВАТ МЯЧА ПРИ ПЕРЕДАЧЕ  
ПЛЕЙ - ОФФ  
ПЛЕЙМЕКЕР, ДИРИЖЕР  
ПЛЕЙ-ОФФ  
ПЛОТНООПЕКАЕМЫЙ ИГРОК  
ПОБЕДА В ИГРЕ  
ПОБЕДА В СОРЕВНОВАНИИ  
ПОВОРОТ В ДВИЖЕНИИ  
ПОВОРОТ НА МЕСТЕ  
ПОВОРОТ ПРИ ВЕДЕНИИ МЯЧА  
ПОВОРОТЫ  
ПОДСТРАИВАЮЩАЯСЯ ЗАЩИТА  
ПОДСТРАХОВКА  
ПОЗИЦИОННОЕ НАПАДЕНИЕ  
ПОЗИЦИОННОЕ НАПАДЕНИЕ БЕЗ ЦЕНТРОВОГО ИГРОКА  
ПОЗИЦИОННОЕ НАПАДЕНИЕ ЧЕРЕЗ ЦЕНТРОВОГО ИГРОКА  
ПОЛИС СТРАХОВОЙ  
ПОЛОЖЕНИЕ О СОРЕВНОВАНИЯХ  
ПОСТУПАТЕЛЬНАЯ ПЕРЕДАЧА МЯЧА С МЕСТА  
ПОСТУПАТЕЛЬНЫЕ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА В ДВИЖЕНИИ

ПРАВА НА ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ  
ПРАВИЛА ИГРЫ  
ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ  
ПРАВИЛО 24 СЕКУНД  
ПРАВИЛО 8 СЕКУНД.  
ПРАВИЛО ПЯТЬ СЕКУНД  
ПРАВИЛО ТРИ СЕКУНДЫ  
ПРЕДСТАВИТЕЛЬ КОМАНДЫ  
ПРЕОДОЛЕВАЮЩИЙ ДРИБЛИНГ  
ПРЕССИНГ  
ПРЕСС-ЦЕНТР ОЛИМПИЙСКИЙ  
ПРИЕМ ТЕХНИКИ  
ПРИЗ  
ПРИЗЕР ОЛИМПИЙСКИХ ИГР  
ПРОГНОЗ СПОРТИВНЫЙ  
ПРОГРАММА ОЛИМПИЙСКИХ ИГР  
ПРОНОС МЯЧА.  
ПРОСКАЛЬЗЫВАНИЕ  
ПРОТЕСТ  
ПРОТИВОБОРСТВО  
ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ БРОСКАМ  
ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ «МАЛАЯ ВОСЬМЕРКА»  
ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ «СДВОЕННЫЙ ЗАСЛОН»  
ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ «СКРЕСТНЫЙ ХОД»  
ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ «ТРОЙКА»  
ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ ДРИБЛИНГУ  
ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАПАДАЮЩИМ В ЧИСЛЕННОМ  
МЕНЬШИНСТВЕ  
ПРОТОКОЛ СОРЕВНОВАНИЙ  
ПРОХОД ИГРОКА С МЯЧОМ

ПРЫЖОК С МЯЧОМ  
ПРЫЖОК ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ  
ПРЫЖОК ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ С РАЗБЕГА.  
ПРЫЖОК ТОЛЧКОМ ОДНОЙ НОГОЙ  
ПРЯМАЯ ТРАЕКТОРИЯ ПОЛЕТА МЯЧА  
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СТОЙКОСТЬ КОМАНДЫ  
ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА  
ПСИХОРЕГУЛЯЦИЯ В СПОРТЕ ПЬЕДЕСТАЛ ПОЧЕТА

### ***Р***

РАЗМЕРЫ ЩИТА  
РАЗМИНКА  
РАЗМИНКА–ДЖОГГИНГ  
РАЗЫГРЫВАЮЩИЙ ЗАЩИТНИК  
РЕАБИЛИТАЦИЯ (ВОССТАНОВЛЕНИЕ)  
РЕГИСТРАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТА  
РЕГЛАМЕНТ СОРЕВНОВАНИЙ  
РЕЗУЛЬТАТ СПОРТИВНЫЙ  
РЕЙТИНГ В СПОРТЕ  
РЕКОРД ОЛИМПИЙСКИЙ  
РЕКРЕАЦИЯ ФИЗИЧЕСКАЯ  
РЕЛАКСАЦИЯ  
РИТУАЛЫ СПОРТИВНЫЕ  
РОЗЫГРЫШ МЯЧА  
РЫВОК (СПРИНТ)

### ***С***

САМЫЙ ЦЕННЫЙ ИГРОК  
СВОБОДНЫЙ МЯЧ  
СЕНСОМОТОРНОЕ РЕАГИРОВАНИЕ

СИЛЬНАЯ ПОЛОВИНА  
СИСТЕМА ИГРЫ  
СЛЭМ-ДАНК  
СПЕЦИФИЧЕСКИЙ БЕГ БАСКЕТБОЛИСТА  
СТАТУС ИГРОКА В РФБ  
САМАРАНЧ ХУАН АНТОНИО  
СБОР УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ  
СЕКРЕТАРИАТ  
СЕССИЯ МОК  
СИЕПС - КОМИТЕТ ИСТОРИИ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ ВСЕМИРНЫЙ  
СИЛА  
СИЛА ВОЛИ  
СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ  
СИМВОЛ ОЛИМПИЙСКИЙ  
СИМВОЛИКА ОЛИМПИЙСКАЯ  
СИСТЕМА ОЛИМПИЙСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ  
СКОРОСТНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ  
СКОРОСТРЕЛЬНОСТЬ БРОСКА  
СКОРОСТЬ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ  
СОВЕТ ТРЕНЕРСКИЙ  
СКРЕСТНЫЙ ПРОХОД  
СКРЕСТНЫЙ ШАГ  
СКРЫТАЯ ПЕРЕДАЧА  
СКРЫТАЯ ПЕРЕДАЧА МЯЧА ЗА СПИНОЙ  
СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
СООРУЖЕНИЯ СПОРТИВНЫЕ  
СОПРЯЖЕННЫЙ МЕТОД ПОДГОТОВКИ  
СОРЕВНОВАНИЯ КОММЕРЧЕСКИЕ

СОРЕВНОВАНИЯ КОМПЛЕКСНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ  
ПОКАЗАТЕЛЬНЫЕ  
СОРЕВНОВАНИЯ СПОРТИВНЫЕ  
СОСТАВ КОМАНДЫ  
СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ СПОРТИВНАЯ  
СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ  
СПЕЦИАЛЬНАЯ ЛОВКОСТЬ  
СПЕЦИАЛЬНАЯ СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА  
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
СПОРТ  
СПОРТИВНАЯ «ФОРМА»  
СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
СПОРТИВНОЕ ЗВАНИЕ  
СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ  
СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД  
СПОРТИВНЫЙ СЕЗОН  
СПОРТСМЕН  
СТАДИОН  
СТАДИОН ОЛИМПИЙСКИЙ  
СТАРТОВАЯ СКОРОСТЬ  
СТАТИЧЕСКАЯ СИЛА  
СТАТУС МЯЧА  
СТАТУС СПОРТСМЕНА - ПРОФЕССИОНАЛА  
СТОЙКА  
СТОЙКА БАСКЕТБОЛИСТА В НАПАДЕНИИ  
СТОЙКА ГОТОВНОСТИ  
СТОЙКА ИГРОКА, ВЛАДЕЮЩЕГО МЯЧОМ  
СТОЙКА НАПАДАЮЩЕГО С ТРОЙНОЙ УГРОЗОЙ  
СТОЛКНОВЕНИЕ  
СТРАТЕГИЯ

СТРАХОВКА В СПОРТЕ  
СУД СПОРТИВНЫЙ АРБИТРАЖНЫЙ (ТАС).  
СУДЕЙСТВО В СПОРТЕ  
СУДЬЯ  
СЧЕТ В СПОРТЕ

***Т***

ТАЙМ-АУТ  
ТАКТИКА ИГРЫ  
ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
ТАКТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ ТАЛАНТ  
ТАЛИСМАН ОЛИМПИЙСКИЙ  
ТЕРМИНОЛОГИЯ В СПОРТЕ  
ТЕХНИКА  
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ  
ТЕХНИЧЕСКАЯ КОМИССИЯ  
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
ТОЛЧОК  
ТРАВМА СПОРТИВНАЯ ТРЕНАЖЕР СПОРТИВНЫЙ  
ТРАЕКТОРИЯ МЯЧА С ОТСКОКОМ ОТ ПОЛА  
ТРАЕКТОРИЯ ПЕРЕДАЧИ  
ТРЕНЕР  
ТРЕНЕР - ВРАЧ  
ТРЕНЕР-МАССАЖИСТ  
ТРЕНИРОВКА СПОРТИВНАЯ  
ТРЕНИРОВОЧНАЯ НАГРУЗКА  
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭФФЕКТ  
ТРЕХОЧКОВАЯ АТАКА  
ТРЕХСЕКУНДНАЯ ЗОНА  
ТРИ СЕКУНДЫ

ТРИПЛ-ДАБЛ  
ТУРНИР  
ТЫЛОВАЯ ЗОНА  
ТЯЖЕЛЫЙ ФОРВАРД

**У**

УДАЛЕНИЕ ИГРОКА В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ  
УДАРНЫЙ ФОРВАРД  
УСТАНОВКА НА ИГРУ  
УТВЕРЖДЕНИЕ РЕКОРДА  
УЧАСТНИК СОРЕВНОВАНИЙ  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС  
УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА

**Ф**

ФАРТЛЕК  
ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА  
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ  
ФИНАЛ В СПОРТЕ  
ФИНТ  
ФИНТ ВЕДЕНИЕ–ПЕРЕДАЧА  
ФИНТ ГОЛОВОЙ.  
ФИНТ НА БРОСОК-БРОСОК  
ФИНТ НА БРОСОК-ПЕРЕДАЧА  
ФИНТ НА БРОСОК-ПОВОРОТ-БРОСОК  
ФИНТ НА БРОСОК-ПРОХОД-БРОСОК  
ФИНТ НА БРОСОК-ФИНТ НА ПЕРЕДАЧУ-БРОСОК  
ФИНТ НА ВЕДЕНИЕ-ПОВОРОТ-БРОСОК  
ФИНТ НА ПРОХОД-ПРОХОД  
ФИНТ НА РЫВОК–РЫВОК

ФИНТ С МЯЧОМ  
ФОЛ  
ФОЛ НЕСПОРТИВНЫЙ  
ФОЛ В НАПАДЕНИИ  
ФОЛ ДИСКВАЛИФИЦИРУЮЩИЙ  
ФОЛ ОБОЮДНЫЙ  
ФОЛ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ  
ФОЛ ТЕХНИЧЕСКИЙ  
ФОЛЫ КОМАНДНЫЕ  
ФОРВАРД  
ФОРМА ВЕДЕНИЯ ИГРЫ  
ФОРМА ИГРОКОВ  
ФОРМАЛЬНЫЙ ЛИДЕР

## *Ц*

ЦЕЛЕВОЙ ВЗНОС  
ЦЕНТР МОЩНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТА  
ЦЕНТРАЛЬНАЯ ЛИНИЯ  
ЦЕНТРАЛЬНЫЙ КРУГ  
ЦЕНТРОВОЙ ИГРОК

## *Ч*

ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ  
ЧУВСТВО БРОСКА

## *Ш*

ШЕСТОЙ ИГРОК  
ШКОЛЫ СПОРТИВНЫЕ  
ШТРАФНАЯ ЗОНА  
ШТРАФНОЙ БРОСОК



*Щ*

ЩИТ

*Э*

ЭКИПИРОВКА СПОРТИВНАЯ

ЭТИКА СПОРТИВНАЯ