

## ПРАВИЛА ИГРЫ В БАСКЕТБОЛЕ

**Мадаминов О.Н**

*Ферганский государственный университет, Старший преподаватель  
кафедры методики преподавания физической культуры и спорта*

**Аннотация:** *Статья предназначена для комплексного разъяснения правил игры в баскетбол учащимся, занимающимся баскетболом, совершенствования их технико-тактической, физической, функциональной и психологической подготовки, а также обобщения теоретических знаний по её содержанию. Она предназначена для использования в разделе «Баскетбол» программы по физическому воспитанию общеобразовательных школ, а также при подготовке баскетбольных команд средних школ. Может быть использовано студентами факультетов физического воспитания, магистрами и преподавателями физической культуры средних школ, тренерами групп начальной подготовки баскетболистов в детско-юношеских школах, организаторами и инструкторами физического воспитания, а также всеми любителями этих видов спорта.*

**Ключевые слова:** *Правила игры, знания, умения, навыки, физическая культура, физические качества, ловкость, сноровка, быстрота, развитие силы, баскетбол.*

Правила игры в Баскетбол достаточно просты по своей структуре, но имеют множество нюансов. Ниже приведены основные положения.

**Цель игры.** Основная цель — набрать больше очков, чем команда соперника, забрасывая мяч в корзину противника.

**Состав команды.** На площадке: 5 игроков от каждой команды, в заявке: обычно 10–12 игроков в замены: неограниченное количество (во время остановок игры)

Продолжительность игры.

- Игра состоит из 4 периодов (четвертей)
- Каждая четверть длится:
  - 10 минут (по правилам FIBA)
  - 12 минут (в NBA)
- Перерыв между 2-й и 3-й четвертью — 15 минут
- При ничьей назначается овертайм (5 минут)



### Игровая площадка

- Прямоугольная форма
- Размеры: 28 × 15 метров
- Высота кольца: 3,05 м
- На каждой стороне — по одной корзине

### Начало игры

- Игра начинается спорным броском (вбрасывание мяча судьёй в центре площадки)

### Ведение мяча

- Игрок может перемещаться с мячом только ведя его (дриблинг)

### Нельзя:

- делать двойное ведение
- брать мяч в руки и снова начинать ведение

### Основные нарушения

- Пробежка — более 2 шагов без ведения
- Двойное ведение
- Носка мяча (перенос)
- Выход мяча за пределы площадки
- Правило 3 секунд — игрок нападения не может находиться в «краске»

более 3 секунд

### Фолы

Фол — это нарушение правил против игрока соперника.

### Виды фолов:

- Персональный
- Технический
- Неспортивный

После 5 персональных фолов игрок удаляется с игры.

### Начисление очков

- 1 очко — штрафной бросок
- 2 очка — бросок с ближней/средней дистанции
- 3 очка — бросок из-за трёхочковой линии

### Ограничения по времени

- 24 секунды — на атаку
- 8 секунд — на перевод мяча в зону атаки
- 5 секунд — на ввод мяча из-за боковой



- 3 секунды — в штрафной зоне

Победа. Побеждает команда, набравшая больше очков к концу игры.

Изначально правила игры в баскетбол были сформулированы американцем Джеймсом Нейсмитом и состояли лишь из 13 пунктов. С течением времени баскетбол изменялся, изменений потребовали и правила. Первые международные правила игры были приняты в 1932 году на первом конгрессе ФИБА, после этого они многократно корректировались и изменялись, последние значительные изменения были внесены в 1998 и 2004 годах. С 2004 года правила игры остаются неизменными.

В баскетбол играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе – забросить мяч в корзину соперника и помешать, другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину своей команды. Мячом играют только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением. Случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.

Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (обычно пять минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий овертайм и т.д., до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча. За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:


1 очко – бросок со штрафной линии

2 очка – бросок со средней или близкой дистанции (ближе трёх очковой линии)

3 очка – бросок из-за трёх очковой линии на расстоянии 6 м 75 см (7 м 24 см в Национальной баскетбольной ассоциации) Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих. Матч состоит из четырёх периодов по десять минут с перерывами по две минуты. Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры – пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами.

аут – мяч уходит за пределы игровой площадки;





пробежка-игрок, контролирующий мяч, совершает перемещение ног сверх ограничений, установленного правилами

нарушение ведения мяча, включающее в себя пронос мяча, двойное ведение;

три секунды – игрок нападения находится в зоне штрафного броска более трех секунд в то время, когда его команда владеет мячом в зоне нападения;

пять секунд – игрок при выполнении вбрасывания не расстается с мячом в течение пяти секунд;

восемь секунд – команда, владеющая мячом из зоны защиты, не вывела его в зону нападения за восемь секунд;

24 секунды – команда владела мячом более 24 секунд и не произвела точного броска по кольцу. Команда получает право на новое 14 секундное владение, если мяч, брошенный по кольцу, коснулся дужки кольца, либо щита, а также в случае получения фолом защищающейся командой.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. “Sport turlari b o'yicha musobaqalarni o'tkazish va hakamlilik qilish” O'quv qo'llanma O.N. Madaminov Farg'ona - 2023 yil.

2. Сиддиков, Ф. З. (2021). Эффективность акцентированной методики на повышение уровня физической подготовленности юных баскетболистов. In Актуальные проблемы совершенствования системы непрерывного физкультурного образования (pp. 272-277).

3. “Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi”. O'quv qo'llanma O.N. Madaminov Toshkent 2025 yil

4. Хайдаров, Б., & Алижонова, Д. (2022). Жисмоний сифатларни ривожлантириш ва уни гимнастик машқлар техникасига таъсири. *ijodkor o'qituvchi*, 2(20), 104-107.

5. Хаитбаева, Б. (2023). Содержания упражнений ритмической гимнастики с элементами классической аэробики. *ijodkor o'qituvchi*, 3(27), 110-115.

