**Баскетбол**

Баскетбол принято называть игрой Гулливеров. Иные даже полагают, что людям обычного роста на площадке делать нечего — мол, как же можно переиграть под щитом гигантов, рост которых за два с лишним метра? Но не торопитесь. В этой спортивной командной игре найдется место и для людей, рост которых не поражает воображения.

На одном из чемпионатов мира в составе сборной США, завоевавшей золотые медали чемпионов, выступал Тайорони Богьюз — один из самых заметных игроков команды, ее дирижер и диспетчер. Именно Богьюз начинал все атаки американской команды, он успевал убежать в быстрый отрыв и завершить атаку точным попаданием. А когда требовалось, темнокожий американец снайперским броском из-за шестиметровой линии точно поражал корзину соперников. По недавно принятым баскетбольным правилам такой бросок оценивается в 3 очка. Дорого ценится такое попадание, а игроки-снайперы тоже в большой цене. Все это рассказывается потому, что рост «малыша» Богьюза всего-навсего 159 см. Вот уж поистине, мал золотник, да дорог. А теперь давайте поближе познакомимся с этой увлекательной, динамичной, захватывающей игрой, которая в 1991 г. отметила свой столетний юбилей.

Все началось в декабре 1891 г., когда преподаватель анатомии и физиологии школы рабочих-христиан (сейчас Спрингфилдский колледж в США) доктор Джеймс Нейсмит прикрепил корзину (по-английски «баскет») изпод персиков к балкону внутри зала и дал своим ученикам в руки мяч («бел»). У баскетбола быстро появились свои поклонники и поклонницы. Да, да, поклонницы. Несколько самых решительных девушек, набравшись храбрости, подошли к Нейсмиту и спросили: «А можем ли и мы играть в эту игру?» — А почему бы и нет? — последовал ответ. Так баскетбол получил и права женского гражданства.

Сегодня баскетбол — одна из самых популярных игр в мире. Международная федерация баскетбола (ФИБА) объединяет 173 страны, а зарегистрированных баскетболистов во всем мире насчитывается свыше 200 млн. В нашей стране в баскетбол играет более 4 млн. человек. Из них — половина школьников, которые занимаются в спортивных секциях и специализированных спецшколах. Наверное, баскетбол прежде всего популярен потому, что эта игра — одна из самых доступных.

Для нее нужны лишь площадка — прямоугольник размером 26х14 м и мяч по окружности от 75 до 78 см, весом от 600 до 650 г. На середине каждой лицевой линии площадки устанавливается конструкция, к которой крепятся щит и корзина. Длится игра два периода (тайма): для взрослых — по 20 мин, а для ребят 13—14 лет — по 12 мин. Ударять мяч кулаками или ногами нельзя. Не разрешается держать или толкать соперника. В каждой команде на площадку выходят 5 баскетболистов. Еще по 5 игроков в каждой команде — запасные. Игроки делятся на центровых, нападающих и защитников. Задача проста — забросить в кольцо соперников как можно больше мячей. Встречу начинает старший судья, который подбрасывает мяч в центр площадки между двумя игроками противоположных сторон. ...Мячом завладела одна из команд! Передача, еще передача, точный бросок — есть 2 или 3 очка! Со штрафного броска —1 очко. Соперник вводит мяч из-за лицевой линии. Он имеет право распоряжаться им ровно 30 секунд. За это время команда должна обязательно произвести бросок по кольцу — иначе мяч перейдет к противнику. Баскетболист должен уметь точно бросать и ловить мяч правой и левой рукой.

Наша мужская сборная — чемпион двух Олимпийских игр, трехкратный чемпион мира, 14-кратный победитель первенств Европы. Еще весомее успехи у нашей женской команды: она двукратный чемпион Олимпийских игр, 6-кратный чемпион мира, 18кратный победитель европейских первенств. Для младших ребят есть так называемый мини-баскетбол. Игра в него идет по упрощенным правилам. Площадку размером 12х6 м можно расчертить прямо на асфальтированном дворе. Щит и корзина опускаются примерно на 1 м ниже, чем для взрослых. Число игроков —по 4 в каждой команде. Играют юные баскетболисты облегченным мячом. Современный баскетбол — это состязание в быстроте, выносливости, точности броска и сообразительности. Подсчитано, что во время матча игрок делает в среднем около 200 прыжков и пробегает со скоростью 17 км/ч более 7 км, поэтому в подготовку баскетболиста обязательно входят бег по пересеченной местности, прыжки в длину и высоту, гимнастические упражнения.