

УДК 796.323.2(075.8)

ББК 75.566

#### Рецензент

Иванов В.А. доцент кафедры спортивных игр и гимнастики Московского государственного областного университета, кандидат педагогических наук, доцент.

Нюрксне Л.А., Першин Ю.Л., Луцюк В.Е., Гежа Р.В. Баскетбол как средство физического воспитания в непрофильном вузе: учебно-методическое пособие.- М.: «ЗooВетКнига», 2022. – 118 с.

В учебно-методическом пособии рассматриваются вопросы проведения и организации занятий по баскетболу со студентами вузов. Особое место уделяется методике обучения баскетболу, психологии, технике и тактике игры. Затронут вопрос о влиянии занятий баскетболом на организм студентов, о гигиене и режиме дня занимающихся физической культурой.

Пособие рассчитано на студентов всех специальностей дневной формы обучения, занимающихся баскетболом, а также преподавателей, ведущих в вузах занятия по спортивным играм.

© Л.А. Нюрксне, Ю.Л. Першин, В.Е. Луцюк, Р.В. Гежа, 2022

© ФГБОУ ВО МГАВМиБ–МВА им. К.И. Скрябина, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	5
1. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ БАСКЕТБОЛА.....	6
2. БАСКЕТБОЛ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ.....	9
2.1. Специфические особенности баскетбола .....	9
2.2. Основные понятия и терминология .....	11
2.3. Программные требования по баскетболу .....	15
3. ТЕХНИКА ИГРЫ И ЕЕ КЛАССИФИКАЦИЯ .....	18
3.1. Основные положения.....	18
3.2. Техника нападения.....	20
3.2.1. Техника перемещений .....	20
3.2.2. Техника владения мячом .....	24
3.3. Техника защиты.....	35
3.3.1. Техника перемещений .....	35
3.3.2. Техника овладения мячом .....	36
4. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ИГРЫ.....	39
4.1. Основные положения.....	39
4.2. Начальная постановка техники.....	40
4.2.1. Обучение техническим приемам нападения. Техника перемещений ...	40
4.3. Стабилизация и совершенствование техники .....	54
4.4. Достижение высшего спортивного мастерства .....	62
5. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОВ.....	63
5.1. Основные положения.....	63
5.2. Развитие общих физических качеств .....	64
5.2.1. Развитие силы .....	65
5.2.2. Развитие быстроты .....	67
5.2.3. Развитие выносливости .....	68
5.2.4. Развитие координации .....	69
5.2.5. Развитие гибкости .....	70
5.3. Специальная физическая подготовка.....	71
5.3.1. Развитие специальной силы .....	71
5.3.2. Развитие прыгучести.....	74
5.3.3. Развитие специальной быстроты .....	75
5.3.4. Развитие специальной выносливости .....	76
5.3.5. Развитие координационных способностей.....	77
5.3.6. Развитие специальной гибкости .....	78
ГЛАВА 6. ТАКТИКА ИГРЫ И ЕЕ КЛАССИФИКАЦИЯ.....	79
6.1. Основные положения.....	79
6.2. Тактика .....	82
6.2.1. Индивидуальные тактические действия в нападении .....	83
6.2.2. Групповые тактические действия в нападении.....	86
6.2.3. Командные тактические действия в нападении.....	89
6.3. Тактика защиты .....	96
6.3.1. Индивидуальные тактические действия в защите .....	97

6.3.2. Групповые тактические действия в защите.....	98
6.3.3. Командные тактические действия в защите.....	101
ГЛАВА 7. ОБУЧЕНИЕ ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ ИГРЫ.....	107
7.1. Основные положения.....	107
7.2. Индивидуальные действия в нападении и защите: овладение и совершенствование .....	109
7.3. Групповые действия в нападении и защите: овладение и совершенствование .....	111
7.4. Командные действия в нападении и защите: овладение и совершенствование .....	113
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	117