

А.В. Родин, Д.В. Губа

БАСКЕТБОЛ

в университете

Теоретическое и учебно-методическое
обеспечение системы подготовки
студентов в спортивном клубе

*Рекомендовано Учебно-методическим объединением
по образованию в области физической культуры
и спорта в качестве учебного пособия для студентов
высших учебных заведений, обучающихся
по специальности 032101 –
«Физическая культура и спорт»*



Москва 2009

УДК 796.1/3
ББК 75.566
Р60

Рецензенты:

Ю. Д. Железняк – доктор педагогических наук, профессор, заслуженный тренер России и СССР, заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта Московского государственного областного университета;

О. Е. Лихачев – кандидат педагогических наук, профессор, заслуженный тренер России, заведующий кафедрой теории и методики спортивных игр Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма.

Р60 **Родин А. В., Губа Д. В.**
Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Текст] : учебн. пособие / А. В. Родин, Д. В. Губа. – М. : Советский спорт, 2009. – 168 с.
ISBN 978-5-9718-0380-5

В учебном пособии излагаются теоретико-методические основы баскетбола, его роль и место в системе физического воспитания студентов вузов, а также основы педагогического управления студенческим спортом, в том числе через создание спортивных клубов.

Может быть полезно при проведении учебных и факультативных занятий в вузе, самостоятельной теоретической подготовке студентов, при написании рефератов.

Пособие предназначено также для преподавателей и тренеров высших учебных заведений с целью эффективного проведения учебных занятий по курсу «баскетбол» и для формирования и подготовки сборных команд вуза.

УДК 796.1/3
ББК 75.566

ISBN 978-5-9718-0380-5

© А. В. Родин, Д. В. Губа, 2009
© Оформление. ОАО «Издательство
«Советский спорт»», 2009

ВВЕДЕНИЕ

Данное издание в первую очередь направлено на самостоятельное изучение и приобретение знаний в области баскетбола студентами нефизкультурных вузов. Пособие позволит студентам успешно подготовиться к теоретической части учебного процесса по разделу «баскетбол» для сдачи зачетных и экзаменационных требований, а также найти достаточный материал при подготовке и написании рефератов и докладов.

Кафедры физической культуры в основном представлены педагогами циклических видов спорта (легкая атлетика, лыжный и конькобежный спорт и т.д.), среди преподавательского состава в высшей школе существует нехватка педагогов, специализирующихся в спортивных играх (в частности – баскетболе). Это пособие может успешно использоваться преподавателями при подготовке к практическим занятиям по баскетболу.

Баскетбол уже продолжительное время является одной из главных форм проведения занятий по физической культуре в высших нефизкультурных учебных заведениях, так как это эффективное средство формирования позитивного отношения к здоровому образу жизни, воспитанию физических качеств (выносливость, сила, ловкость), которые необходимы любому специалисту в различных видах профессиональной деятельности. Игровая деятельность формирует волю, стремление быть лучше, креативность мышления, умение реализовывать приобретенные навыки в социокультурной среде.

Данное учебное пособие имеет выстроенную, логически обоснованную методологию, позволяющую наиболее успешно решать задачи учебного процесса в рамках предмета физической культуры. В нем освещены основные разделы баскетбола: история развития игры, методики отбора баскетболистов-любителей, техника и тактика игры с методикой обучения, физическая подготовка, педагогический контроль и учет, основы судейства соревнований по баскетболу.

При написании учебного пособия использовались современные подходы в теории и методике преподавания баскетбола, которые объективно соответствуют нынешнему этапу развития этого вида спорта.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Глава 1	
ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ УПРАВЛЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКИМ СПОРТОМ И СИСТЕМА ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОГО КЛУБА	4
1.1. Сущность студенческого спорта, его педагогические и организационные особенности	4
1.2. Условия и особенности создания спортивных клубов на базе высших учебных заведений	8
1.3. Правовая и программно-нормативная база создания и управления спортивным клубом	13
Глава 2	
ИСТОРИЧЕСКИЙ ОЧЕРК	19
2.1. Возникновение и развитие баскетбола	19
2.2. Распространение и развитие баскетбола в СССР и России	22
Глава 3	
БАСКЕТБОЛ В РОССИЙСКОЙ СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	33
3.1. Специфические особенности баскетбола	33
3.2. Основные понятия и терминология	35
3.3. Программные требования по баскетболу	38
Глава 4	
КРИТЕРИИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА БАСКЕТБОЛИСТОВ-ЛЮБИТЕЛЕЙ	41
4.1. Особенности спортивного отбора при комплектовании любительских команд	41
4.2. Особенности спортивного отбора по морфометрическим признакам	42
4.3. Особенности спортивного отбора по признакам физической и технической подготовленности	44
Глава 5	
ТЕХНИКА ИГРЫ И ЕЕ КЛАССИФИКАЦИЯ	48
5.1. Основные положения	48
5.2. Техника нападения	50
5.3. Техника защиты	64
	165

Содержание

Глава 6	
ТАКТИКА ИГРЫ И ЕЕ КЛАССИФИКАЦИЯ	70
6.1. Основные положения	70
6.2. Тактика нападения	72
6.3. Тактика защиты	84
Глава 7	
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОВ	94
7.1. Основные положения	94
7.2. Развитие общих физических качеств	95
7.3. Специальная физическая подготовка	100
Глава 8	
ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ИГРЫ	107
8.1. Основные положения	107
8.2. Начальная постановка техники	108
8.3. Стабилизация и совершенствование техники	119
8.4. Достижение высшего спортивного мастерства	126
Глава 9	
ОБУЧЕНИЕ ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ ИГРЫ	127
9.1. Основные положения	127
9.2. Индивидуальные действия в нападении и защите: овладение и совершенствование	128
9.3. Групповые действия в нападении и защите: овладение и совершенствование	130
9.4. Командные действия в нападении и защите: овладение и совершенствование	131
Глава 10	
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И УЧЕТ В ПОДГОТОВКЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ-ЛЮБИТЕЛЕЙ	135
10.1. Основные формы и методы педагогического контроля	135
10.2. Значение и виды педагогического учета в спортивной деятельности	139
Глава 11	
ОСНОВЫ ОФИЦИАЛЬНЫХ БАСКЕТБОЛЬНЫХ ПРАВИЛ	141
11.1. Содержание игры	141
11.2. Судьи, их обязанности и права	150
11.3. Приложения к правилам	153
Приложение. Единая всероссийская спортивная классификация 2006–2009. Баскетбол	158
Литература	162