

Д. И. НЕСТЕРОВСКИЙ

# БАСКЕТБОЛ

## ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

*Рекомендовано  
Учебно-методическим объединением  
по специальностям педагогического образования  
в качестве учебного пособия  
для студентов высших учебных заведений,  
обучающихся по специальности  
«Физическая культура»*

5-е издание, стереотипное



Москва  
Издательский центр «Академия»  
2010

УДК 796.323(075.8)

ББК 75.566я73

H561

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры РФ, заслуженный тренер РФ и СССР Ю. Д. Железняк; зав. кафедрой физического воспитания и спорта Омского государственного технического университета, доктор педагогических наук, профессор В. М. Шулятьев

**Нестеровский Д. И.**

H561 Баскетбол : Теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. И. Нестеровский. — 5-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2010. — 336 с. ISBN 978-5-7695-7086-5

В учебном пособии излагаются общие закономерности процесса обучения навыкам игры в баскетбол, раскрывается технология обучения основам техники, тактики и игровой деятельности. Представленный материал содержит подробное описание всех технических приемов и тактических действий, комплексы дидактических средств и соответствующих организационно-методических указаний, перечень наиболее часто встречающихся ошибок.

Для студентов высших учебных заведений. Может быть полезно учителям школ и тренерам по баскетболу.

УДК 796.323(075.8)

ББК 75.566я73

*Оригинал-макет данного издания является собственностью Издательского центра «Академия», и его воспроизведение любым способом без согласия правообладателя запрещается*

*Учебное издание*

**Нестеровский Дмитрий Иванович**

**Баскетбол**

**Теория и методика обучения**

**Учебное пособие**

Редактор С. И. Фрольцова. Технический редактор О. С. Александрова

Компьютерная верстка: Л. А. Смирнова

Корректоры В. Н. Рейбекель, Е. В. Кудряшова, О. Н. Тетерина

Изд. № 105105411. Подписано в печать 14.12.2009. Формат 60×90/16. Бумага офс. № 1.

Печать офсетная. Гарнитура «Таймс». Усл. печ. л. 21,0. Тираж 1000 экз. Заказ №

Издательский центр «Академия». www.academia-moscow.ru

125252, Москва, ул. Зорге, д. 15, корп. 1, пом. 266.

Адрес для корреспонденции: 129085, Москва, пр-т Мира, 101В, стр. 1, а/я 48.

Тел./факс: (495)648-0507, 616-0029.

Санитарно-эпидемиологическое заключение № 77.99.60.953.Д.007831.07.09 от 06.07.2009.

Отпечатано в полном соответствии с качеством электронных носителей,

предоставленных издательством, в ОАО «Саратовский полиграфкомбинат».

410004, г. Саратов, ул. Чернышевского, 59. www.sarprk.ru

© Нестеровский Д. И., 2004

© Образовательно-издательский центр «Академия», 2004

ISBN 978-5-7695-7086-5 © Оформление. Издательский центр «Академия», 2004

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Баскетбол — популярная спортивная игра. За свою более чем вековую историю он снискал огромное число почитателей во всем мире. Присущие ему высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических возможностей привлекают к игре всевозрастающий интерес миллионов поклонников и у нас в стране.

Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т. д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости. В работу вовлекаются практически все функциональные системы его организма, включаются основные механизмы энергообеспечения. Достижение спортивного результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма.

Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания в различные возрастные периоды.

Взаимосвязь между навыками техники игры и физическими качествами широко используется в отечественной системе воспитания и образования. Для гармоничного физического развития дошкольников и младших школьников проводят подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола, а также двусторонние матчи по мини-баскетболу. Школьники среднего и старшего возраста имеют возможность заниматься баскетболом на уроках физической культуры и в спортивных секциях, а наиболее одаренных приглашают систематически заниматься в группы подготовки ДЮСШ и СДЮШОР.

В средних специальных и высших учебных заведениях приемы игры в баскетбол используются на академических занятиях и факультативно. Существует также широкая сеть спортивных состязаний

ний разного ранга, участие в которых оказывает ни с чем не сравнимый тренировочный и воспитательный эффект.

В специальной литературе широко освещаются вопросы теории и практики спортивной тренировки баскетболистов различного уровня мастерства. Гораздо в меньшей мере раскрыты аспекты преподавания баскетбола как комплексного средства физического воспитания подрастающего поколения. *Успешность же профессиональной педагогической деятельности специалиста физической культуры всецело зависит от его теоретической подготовленности, научной образованности и эрудиции, знания современных обучающих технологий и степени владения методикой обучения конкретному разделу учебной программы.*

Это пособие написано в соответствии с учебной программой по спортивным играм, разработанной на основе Государственного образовательного стандарта подготовки педагога по физической культуре. Оно посвящено проблеме обучения основам техники и тактики игры в баскетбол, а также навыкам игровой деятельности.

В разделе I учебного пособия дано теоретическое обоснование построения учебного процесса; раскрыты содержание, структура и закономерности обучения, последовательность прохождения материала. Представлен обширный дидактический материал по обучению основам техники игры, включающий систематизированное описание всех игровых приемов нападения и защиты; блоки средств и методов для овладения навыками игры; перечень организационно-методических указаний и возможных ошибок.

В разделе II пособия продолжается изложение материала по обучению навыкам игры в баскетбол. Основные теоретико-методические положения, относящиеся к учебному процессу в целом и раскрытые в разделе I, здесь адаптированы по отношению к овладению основами тактики игры.

Тактика баскетбола рассматривается как структурный компонент разнообразных игровых действий в непрерывно меняющихся условиях, неразрывно связанный с техникой игры.

При подаче материала используется предложенный в разделе I пособия подход. В краткой форме дается характеристика базовых понятий, относящихся к изучаемому разделу теории и методики баскетбола. Раскрываются современные тенденции его развития. Подробно описываются все разновидности тактических действий в нападении и защите: индивидуальные, групповые и командные. Рекомендуются рациональная последовательность их изучения. Представлены комплексы подводящих и основных упражнений для освоения каждого вида технико-тактических действий и основанных на них взаимодействий. Им соответствуют блоки организационно-методических указаний и перечень наиболее распространенных ошибок.

И наконец, раздел III пособия посвящен закономерностям обучения игровой деятельности. В качестве системообразующего звена рассматривается специфика игрового противоборства в баскетболе. На ее изучении и реализации концепции интегральной подготовки базируется многоуровневый процесс освоения составных компонентов игровой деятельности. Раскрыты сущность интегральной подготовки, ее структура и содержание. Предложены эффективные средства и методы интеграции локальных результатов обучения в целостную игровую деятельность.

Для простоты восприятия текст иллюстрирован большим количеством рисунков, схем игровых ситуаций и тренировочных заданий.

Таким образом осуществляется системное и взаимосвязанное изложение теоретических и методических аспектов обучения технике, тактике игры и целостной игровой деятельности в баскетболе. Причем основное внимание уделяется методике обучения.

Учебное пособие адресовано студентам факультетов физической культуры педагогических университетов, институтов, лицеев, учителям школ и тренерам. Полагаем, что изложенный материал будет содействовать повышению качества подготовки будущих педагогов физической культуры, эффективному формированию у них профессионально значимых качеств, а также окажет помощь в повышении квалификации работающим в области физического воспитания и спорта специалистам и тренерам.

# Раздел I

## ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

---

### Глава 1

#### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

##### 1.1. Принципы, средства и методы обучения технике игры в баскетбол

###### Принципы обучения

Современный специалист физической культуры должен иметь глубокие общие и специальные знания и в совершенстве владеть методологией и технологией профессиональной деятельности.

Теоретическая подготовка требует, прежде всего, умения ориентироваться в специальной терминологии, разбираться в сущности базовых понятий. В этой главе даны краткая характеристика дидактических принципов, средств и методов, описание закономерностей обучения основным техническим приемам игры в баскетбол.

Процесс обучения опирается на некоторые общие положения — *принципы*, которые отражают закономерности педагогического процесса и в связи с этим носят обязательный характер при решении образовательных и воспитательных задач. К основным принципам обучения относятся: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип постепенности, принцип систематичности и последовательности.

*Принцип сознательности и активности* при обучении навыкам игры в баскетбол подразумевает:

- осмысление и понимание занимающимися сущности и сложной структуры изучаемого технического приема или тактического действия;
- самоанализ качества решения двигательной задачи с последующей корректировкой своих действий при их повторном воспроизведении.

Результативности обучения способствует активное, заинтересованное отношение занимающихся к расширению своего двигательного потенциала. Видимых успехов может достичь только тот ученик, который знает, чего хочет, и целенаправленно стремится к этому. Следовательно, задача педагога — разбудить у своих воспитанников потребность к физическому совершенствованию.

*Принцип наглядности* предполагает создание у учащихся четкого представления об изучаемом материале на различных этапах его освоения, базируясь на визуальном восприятии разнообразных действий.

Кроме традиционного объяснения и показа упражнений педагогом или использования наглядных пособий в виде плакатов, фотографий, рисунков и т. п. для данного принципа незаменимы современные технические средства, включая видеоматериалы и компьютерные технологии. Они значительно расширяют возможности демонстрации лучших образцов техники и тактики игры в баскетбол.

В дальнейшем акцент смещается в сторону создания двигательного образа. Главенствующая роль на этом этапе отводится вестибулярному аппарату и рецепторам мышц. Соответственно ведущими средствами становятся физические упражнения во всех возможных вариациях.

*Принцип доступности и индивидуализации* основывается на предварительной оценке педагогом исходного уровня подготовленности и индивидуальных возможностей воспитанников с последующим подбором посильных заданий согласно общим закономерностям обучения и воспитания. Трудности в обучении должны быть преодолимы для ученика, а его учебная деятельность — приносить ощутимый для него результат в усвоении материала.

Подбор и конструирование тренировочных и игровых упражнений, требующих взаимодействия занимающихся в пространстве и времени, также должны базироваться на учете достигнутого уровня развития физического, технического и тактического потенциала вовлеченных в них участников.

Только в высшей степени согласованные действия занимающихся обеспечивают эффективность этих средств комплексного характера.

*Принцип постепенности* органически связан с предыдущим принципом и формулируется в виде методологического правила: «от простого — к сложному, от легкого — к трудному». Его реализация обеспечивает нефорсированное усложнение программного материала с тенденцией к расширению технико-тактического арсенала занимающихся и дальнейшему его усложнению.

Игровые приемы, усвоенные автономно, затем совершенствуются в сочетании и в вариативных условиях, постепенно приближаемых к игровым. Противодействие изменяется от пассивной до активной формы.

*Принцип систематичности и последовательности* требует четкого планирования и регулярности в обучении; соблюдения рациональной преемственности между разделами учебного матери-

ала в соответствии с сущностью и внутренней логикой игры. Новый материал должен опираться на ранее усвоенный. Отсутствие системности в занятиях ведет к угасанию двигательных навыков и полученных знаний.

Все перечисленные принципы обучения тесно переплетаются в практической деятельности. Ни один из них не может эффективно реализовываться вне связи с другими. *Единство, взаимообусловленность и взаимодополняемость принципов — основа их действенности на занятиях по баскетболу.*

## Средства обучения

Практическая реализация принципов обучения подразумевает применение адекватных средств и методов. На уроках по баскетболу используют как общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия), так и специфические средства (физические упражнения).

**Общепедагогические средства** широко применяются практически на всех этапах обучения. Практическому освоению материала на занятиях всегда предшествует сообщение определенной информации о предмете изучения.

С помощью слова учитель организует занимающихся, ставит перед ними задачи, дает оценку выполнению и вносит коррективы в процесс обучения. Речь педагога должна отличаться конкретностью, лаконичностью, образностью, будить у занимающихся интерес и творческую активность.

Создание четкого, верного представления об изучаемом техническом приеме или тактическом взаимодействии предполагает демонстрацию их рациональных образцов с помощью средств наглядности: учебных фильмов, фотоиллюстраций, макетов и схем, а также непосредственного показа изучаемых технико-тактических действий на площадке.

К **специфическим средствам** обучения относятся физические упражнения, которые подразделяют на вспомогательные и основные. Критериями такого разделения служат их содержание и направленность воздействия на организм занимающихся.

**Вспомогательные упражнения** включают двигательные действия, создающие специальный фундамент для успешного овладения техникой и тактикой игры. К ним относятся упражнения других разделов школьной программы: гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, практикуемых видов спортивных игр. С их помощью решается задача как разносторонней физической подготовки, так и развития специальных физических кондиций, необходимых при игре в баскетбол: быстроты, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости.



*Основные упражнения* направлены на овладение техникой и тактикой игры в баскетбол. К ним относятся также игровые задания, которые требуют эффективного воспроизведения технико-тактических действий в вариативных условиях противодействия, включая игровое противоборство.

При овладении техникой игры в зависимости от сложности учебного материала используют *упражнения с выполнением игровых приемов в целом и по частям (по разделениям)*.

На занятиях по баскетболу широко применяются *подводящие упражнения*. По своей координационной структуре они схожи с основными или являются их составными компонентами и выполняются в облегченных условиях: на месте, в замедленном темпе, при отсутствии или ограничении влияния сбивающих факторов и т. п. В связи с этим подводящие упражнения просты в усвоении, ускоряют процесс обучения и подводят занимающихся к овладению рациональной техникой и тактикой игры.

На этапе совершенствования эффективны *упражнения сопряженного характера*, которые предполагают выполнение изученных технических действий в режиме, стимулирующем одновременное развитие специальных физических качеств или освоение тактики игры.

*Упражнения по тактике*, основу которых составляют игровые приемы и их сочетания, способствуют физическому и умственному развитию.

Изученные игровые приемы и технико-тактические действия закрепляются в подвижных играх, адаптированных к баскетболу. А в дальнейшем шлифуются в подготовительных, учебных и контрольных играх, ориентированных на приобретение навыков целостной игровой деятельности и непосредственную подготовку к участию в соревнованиях. Эти средства комплексного воздействия в занятиях баскетболом наиболее эмоциональны, а соответственно особенно популярны у занимающихся.

## Методы обучения

Конкретный эффект любого педагогического средства определяется не только его содержанием и формой, но и способом применения, т. е. методом.

Используемые на уроках баскетбола методы можно подразделить на три группы: 1) словесные, 2) наглядные и 3) практические.

**К словесным методам** относятся: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

**Рассказ** — это короткое повествование о технико-тактических приемах, взаимодействиях, способах их применения, месте и значении в игровой деятельности.

*Объяснение* раскрывает содержание, форму и структуру конкретного двигательного движения или действия, а также факторы, определяющие его эффективность. Точное и доступное объяснение создает предпосылки для освоения новых игровых приемов, правильного выполнения тактических установок. Одно из требований к объяснению — краткость. Педагог должен уметь выделять главное, не заостряя внимание на второстепенных деталях.

*Команды и распоряжения* — специфические формы речевого воздействия для оперативного управления деятельностью занимающихся. Они отличаются особой лаконичностью. На уроках по баскетболу преимущественно пользуются распоряжениями, которые в отличие от команд не имеют строго регламентированной формы, просты и доступны по содержанию. Распоряжения даются для подготовки, начала или окончания упражнения или игрового задания.

*Задание* — это форма постановки индивидуальной или коллективной задачи перед занимающимися для выполнения упражнений или в учебных играх.

*Указание* отличается от задания краткостью формы и направлено на внесение коррективов в действия учеников по ходу выполнения упражнения или в процессе игрового противоборства.

*Беседа* предполагает диалог между педагогом и учениками, благодаря которому осуществляется обмен мнениями и намечается план дальнейших действий при обучении или совершенствовании.

*Разбор*, как правило, производят после завершения упражнения, игры или занятия. Это короткий или обстоятельный анализ всех действий и их результата.

***Наглядные методы*** многообразны и направлены на активизацию сенсорных процессов у занимающихся.

К ним, прежде всего, относится *показ упражнений* или *их элементов* учителем или наиболее подготовленными учениками. Показ должен носить образцовый, четкий характер и создавать полное представление у занимающихся о движениях или действиях. Для этого необходимо создать соответствующие предпосылки: выбрать место для показа упражнения и создать оптимальные условия для его обзора; осуществить показ в целом или по частям, в обычном или замедленном темпе и т. д.

Высоко результативны и *вспомогательные наглядные методы*: демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий, использование демонстрационных досок, планшетов и других средств. Эффективны также повторный и замедленный показ или демонстрация.

Определенное значение имеют *методы ориентирования*. С помощью предметных или условных ориентиров (например, линии разметки, мячи, переносные стойки, стулья, ориентиры на щите,

разнообразные зрительные и звуковые сигналы и т.д.) ограничивают направление движения, сигнализируют о его начале или окончании, регламентируют смену направления, задают траекторию полета мяча и т.п.

Использование наглядных методов всегда должно сочетаться с разновидностями словесных. Это является одним из основных условий эффективности проведения учебных занятий.

**Практические методы** базируются на активной двигательной деятельности занимающихся. Их грамотное использование имеет решающее значение в освоении умений и навыков игры в баскетбол.

*Упражнения* предполагают многократное повторение движений для овладения техникой игрового приема, сочетания приемов отдельными учениками или технико-тактических взаимодействий группой занимающихся.

Разучивание техники может осуществляться в целом или по частям. Относительно простые игровые приемы (например, стойки, передвижения, ведение мяча и т.п.) разучиваются в целом виде, так как их расчленение нарушает структуру движений и усложняет процесс обучения. Разучивание по частям (расчлененным методом) предполагает временное освоение отдельных элементов целостного двигательного действия с последующим их объединением в единое целое. Расчлененным методом в баскетболе осваивают координационно-сложные игровые приемы (например, бросок в прыжке одной рукой от головы).

При изучении техники и тактики баскетбола широко используются *подводящие упражнения*. Как правило, их объединяют в блоки так, чтобы путем планомерного и постепенного освоения более простых движений или двигательных действий подвести занимающихся к овладению сложными технико-тактическими действиями в целом. Предлагаемые задания выполняются в строгой последовательности индивидуально или с помощью партнера. Они могут включать:

- имитацию отдельных фаз движения с мячом или без него (например, подбрасывание мяча над собой при изучении бросков);

- фиксацию положений звеньев тела в ключевые моменты данного приема (например, при изучении броска в прыжке игрок, запрыгнув на гимнастическую скамейку, принимает положение замаха, т.е. мяч поднят к голове);

- создание условий принудительного ограничения амплитуды и направления движений (например, использование педагогом или партнером вертикально расположенной картонки или планшета для предотвращения отклонения в сторону локтя бросающей руки занимающимся, осваивающим технику дистанционного броска одной рукой от плеча);

– временное выключение из целостного движения отдельных звеньев тела (например, выполнение штрафных бросков из положения сидя на стуле).

Количество подводящих упражнений и время их использования зависят от результативности процесса обучения. К выполнению приема в целом следует переходить в случае свободного и уверенного воспроизведения его базовых элементов как автономно, так и во взаимосвязи друг с другом.

В дальнейшем условия выполнения технических приемов усложняют. При этом придерживаются определенной последовательности:

- от действий без мяча переходят к технике владения мячом;
- от статических действий на месте — к динамическим в движении;
- от обособленного единичного исполнения — к чередованию и сочетанию с другими действиями;
- от многократного повторения в облегченных стабильных условиях — к ситуативному применению в игровых.

Результативному освоению современных навыков игры в баскетбол на определенном этапе обучения содействует *метод сопряженных воздействий*. Его сущность состоит в создании оптимальных условий для взаимосвязанного комплексного совершенствования игровых приемов и необходимых для их эффективного воспроизведения физических качеств. Это достигается благодаря серийному повторению элементов техники игры с повышенной интенсивностью, а также конструированию упражнений с чередованием заданий на совершенствование технических приемов и акцентированное развитие специальных физических качеств в логической последовательности, присущей баскетболу.

В качестве самостоятельных методов на уроках по баскетболу используют игровой и соревновательный. Их применение создает благоприятный эмоциональный фон для обучения и совершенствования игровых навыков, пробуждает у занимающихся интерес к систематическим занятиям.

*Игровой метод* предусматривает выполнение двигательных действий в условиях, регламентированных установленными правилами игры. Он может быть представлен упражнениями в игровой форме, эстафетами и непосредственно игрой.

Участие занимающихся в специальных эстафетах и подвижных играх связано с воспроизведением компонентов их физического, технического и тактического потенциалов в различных сочетаниях и в постоянно изменяющихся условиях. Подготовительные игры требуют от играющих рационального решения технико-тактических задач в моделируемых педагогом ситуациях игрового противоборства и адекватного взаимосвязанного применения освоенных игровых действий. Игровая деятельность происхо-

дит на фоне повышенного эмоционального состояния игроков и создает соответствующие условия для применения всей совокупности навыков и качеств, приобретенных на занятиях по баскетболу.

Основу *соревновательного метода* составляет специально организованная соревновательная деятельность. Особенно эффективен этот метод на этапе совершенствования. Он может быть представлен соревнованием на количественный или качественный результат при выполнении отдельных двигательных действий, играми по упрощенным правилам, двусторонними учебными, контрольными играми и, наконец, официальными соревнованиями.

Бескомпромиссное соперничество, борьба за первенство или возможно высокое достижение усиливают комплексное тренировочное воздействие на организм занимающихся в процессе состязаний; способствуют улучшению всех видов подготовленности во взаимосвязи и росту спортивных результатов.

С целью достижения конкретного результата соревновательный метод может осуществляться в усложненных или облегченных по отношению к официальным правилам соревнований условиях. Наиболее действенными методическими приемами, практикуемыми на уроках по баскетболу, являются:

- уменьшение или увеличение площади взаимодействия занимающихся при выполнении игровых действий;

- уменьшение или увеличение количества игроков на площадке в обеих командах или в одной из них;

- введение в ходе выполнения упражнения дополнительной специфической информации (например, игра двумя мячами; условно-зрительные сигналы, меняющие регламент действий спортсменов, и т.д.);

- наложение ограничений на выполнение игровых действий, связанных с изменением существующих в игре правил (например, увеличение продолжительности игры; сокращение времени владения мячом; строгий лимит передач мяча, ходов разыгрываемой игровой фазы; запрещение ведения мяча, завершение атак только указанным способом и др.);

- усложнение восприятия игровых ситуаций (например, игра двух команд в одинаковой форме; игра при недостаточном освещении; игра при моделировании шума трибун и т.п.);

- усложнение или упрощение условий выполнения игровых приемов (например, использование облегченного или утяжеленного мяча, снижение высоты колец или применение над кольцами дополнительных приспособлений, затрудняющих попадание мяча в корзину; применение утяжеленных поясов, манжетов, обуви и т.д.);

- игра с гандикапом (например, предоставление одной из команд преимущества в заброшенных мячах, в полученных фоллах и т.д.).

С большим эффектом в условиях школы можно использовать практику проведения соревнований по так называемому *уличному баскетболу*: 3 × 3 на одну корзину до 15 очков или продолжительностью до 20 мин. Игры проводят в основном на открытой площадке. Демократичность правил и непритязательность требований к условиям игрового противоборства делают этот вид состязаний доступным для широкого круга любителей баскетбола.

Следует отметить, что, несмотря на всю привлекательность игрового и соревновательного методов, их применение требует определенной подготовленности занимающихся в плане обучения и овладения основами техники и тактики игры. Продолжительность игровых заданий и игр должна быть нормирована, так как наибольший эффект достигается при концентрации времени, отводимого на решение конкретной задачи.

На начальном этапе обучения необходимо отдавать предпочтение индивидуальным состязаниям на точность и качество выполнения заданий. И только по мере повышения уровня технико-тактической подготовленности смещать акценты: переходить к командным видам соревнований, стимулировать быстроту и результативность действий в условиях возрастающей активности противоборства.

*Эффект педагогических воздействий* на уроках по баскетболу всецело зависит от профессионального мастерства педагога, его умения взаимосвязанно и рационально использовать комплекс средств и методов, соответствующих возрасту и подготовленности занимающихся, а также сложности изучаемого материала.

## 1.2. Методы организации занимающихся

Эффективность процесса обучения определяется уровнем его организации. На занятиях по баскетболу можно использовать несколько методов организации занимающихся: фронтальный, поточный, проходной, групповой, метод круговой тренировки и индивидуальных заданий.

При *фронтальном методе* упражнения выполняются одновременно или поочередно всеми учениками, расположенными в одну или несколько шеренг.

*Поточный метод* также предполагает выполнение одного и того же задания всеми участниками, но поочередно — один за другим.

*Проходной метод* объединяет в себе некоторые черты двух предыдущих и заключается в выполнении упражнений при передвижении занимающихся одновременно или поочередно шеренгами, используя всю площадь зала.

Для *группового метода* характерно распределение занимающихся на несколько групп. Задания для каждой группы дифференцируются и выполняются поочередно.

Тот же подход — распределение на группы и чередование заданий используют в *методе круговой тренировки*. Но здесь распределение учащихся производят в зависимости от их подготовленности; разнонаправленные задания выполняются на специально отведенных участках площадки (станциях) в определенной последовательности; смену станций производят через заданные интервалы времени и с продвижением по кругу. Количество пройденных кругов варьируют в соответствии с поставленными задачами.

*Метод индивидуальных заданий* предполагает самостоятельное выполнение их каждым учеником. Учитель продолжает осуществлять руководящую функцию, но педагогический контроль в целом за всеми занимающимися несколько затруднен.

Выбор метода организации занимающихся на уроке зависит от уровня их подготовленности, степени сложности решаемых задач, используемых педагогом средств и методов обучения, условий проведения занятия (размеров зала, наличия в достаточном количестве инвентаря и оборудования и т. д.).

При изучении игровых приемов без мяча (стоек и перемещений), а также при выполнении несложных действий с мячом (например, ведение мяча на месте или в движении на контролируемой скорости) задания выполняются фронтальным и проходным методами: одновременно или посменно.

Когда же необходим строгий педагогический контроль над качеством выполнения более сложных по структуре движений (например, при изучении дистанционных бросков в корзину), а также на этапе углубленного совершенствования приемов техники или тактических взаимодействий целесообразно использовать групповой метод.

В процессе совершенствования навыков игры особенно хорош поточный метод. Он эффективен при организации упражнений комплексного характера с последовательным или поочередным выполнением нескольких игровых приемов (например, передачи мяча, перемещения, броски и т. п.) с продвижением от одного шита к другому или с одной стороны площадки на другую.

К методу индивидуальных заданий прибегают при необходимости исправления ошибок или для достижения успехов в индивидуальной подготовке.

Большие возможности заключены в использовании метода круговой тренировки. Он незаменим при необходимости нормирования нагрузки для занимающихся разного пола и разной подготовленности. С его помощью можно рационально чередовать задачи обучения и совершенствования техники, тактики игры и разви-

тия специальных физических качеств, создавать условия комплексной подготовки.

Понятия «принципы», «средства», «методы обучения», «методы организации занимающихся» в теории физической культуры объединяются термином «методика обучения». Он подразумевает совокупность хорошо продуманных действий педагога, обеспечивающих эффективное освоение занимающимися изучаемого учебного материала. Применительно к урокам баскетбола *методика обучения — это профессионально организованный путь формирования у учащихся специальных знаний, умений и навыков игры.*

Методика обучения предусматривает целый комплекс мер по созданию оптимальных условий для решения образовательных задач:

- соблюдение логической последовательности и преемственности в освоении материала;
- отбор доступных и наиболее результативных методов и средств обучения, нормирование нагрузок;
- рациональная организация занимающихся на уроке;
- выбор рабочего места учителем в ходе проведения занятий, грамотное использование им терминологии, команд и указаний;
- создание соответствующего эмоционального фона занятий;
- своевременное исправление ошибок благодаря применению эффективных методических приемов и индивидуальному подходу к учащимся и т.д.

Успешность учебного процесса в целом зависит от умения педагога построить каждое занятие, руководствуясь соответствующими принципами обучения и используя адекватные средства, методы обучения и организации занимающихся. Наибольший эффект дает их рациональное сочетание и варьирование с учетом результативности предыдущих этапов и особенностей предстоящей деятельности с конкретным контингентом занимающихся.

### 1.3. Классификация техники игры

Приступая к обучению, педагог должен свободно ориентироваться в терминах.

Понятие *техника игры* подразумевает совокупность игровых приемов и способов их выполнения, позволяющих наиболее успешно решать конкретные задачи спортивного противоборства.

Понятие *прием техники* обозначает систему движений, сходных по структуре и направленных на решение однотиповой игровой задачи. Например, с помощью броска решается задача забросить мяч в корзину соперника.



*Техника игрового приема* — это наиболее эффективное, оправданное с позиции биомеханики использование данного игрового действия, дающее наилучший практический результат.

Существует также понятие «способ выполнения приема». Оно определяется устойчивостью (стабильностью) основных признаков техники приема: пространственно-временных, силовых и ритмических. Например, выделяют несколько способов выполнения броска мяча в корзину: одной или двумя руками; снизу, от груди, от плеча или от головы (сверху); с места, в движении или в прыжке и т. п.

Способы выполнения приемов имеют разновидности, т. е. отличаются деталями в системе движения. Так, бросок в прыжке может исполняться с выпуском мяча на 1 счет (бросок с прыжком), на 2 счета (бросок в прыжке) и на 3 счета (бросок с зависанием) и т. п.

Еще более разнообразной представляется техника игры с учетом условий выполнения игровых приемов: расстояния, направления, степени сопротивления соперников.

В связи с многообразием характеристик игровых приемов с целью их систематизации используют классификацию — распределение по разделам и группам на основе общих признаков (рис. 1). *Направленность игровой деятельности* позволяет выделить два раздела: технику нападения и технику защиты. По характеру игровой деятельности в каждом разделе выделяют по две группы: в технике нападения — технику передвижений и технику владения мячом, а в технике защиты — технику передвижений и технику противодействия и овладения мячом. Каждый технический прием, входящий в ту или иную группу, может исполняться тем или иным способом, у которого есть несколько разновидностей. И наконец, любой из них воспроизводится в определенных условиях.

#### **1.4. Последовательность обучения технике игры**

Эффективность процесса обучения технике игры в баскетбол в значительной мере зависит от умения педагога выстроить весь материал в определенной последовательности, соблюдая принципы преемственности в обучении и учета возрастных особенностей учащихся.

Технике игры в баскетбол целесообразно обучать в следующей последовательности:

- 1) обучение стойкам и передвижениям;
- 2) обучение технике владения мячом в нападении;
- 3) обучение технике противодействия и овладения мячом в защите;
- 4) обучение игровым действиям (сочетанию приемов) в нападении и контрдействиям в защите.

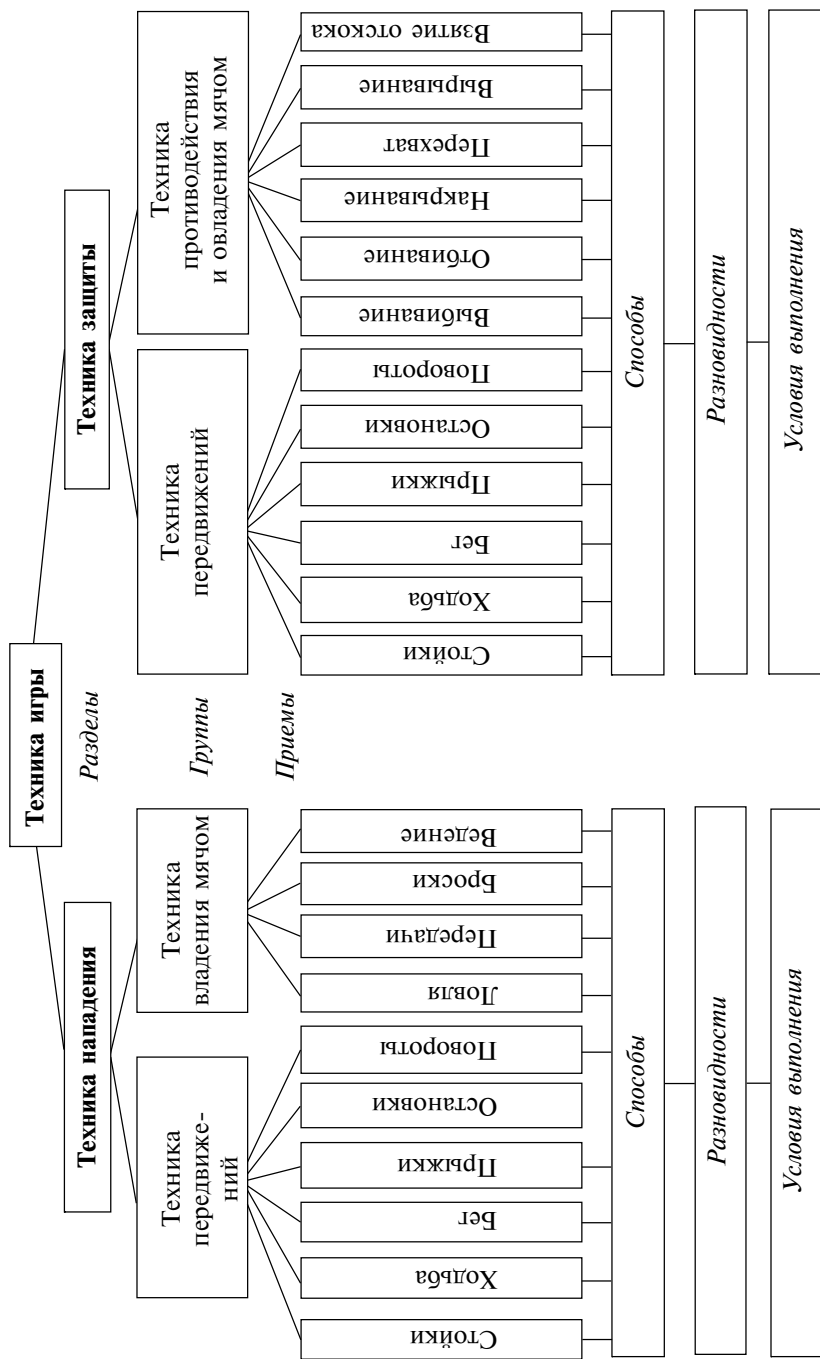


Рис. 1. Схема классификации техники игры

Это, безусловно, не означает, что приемам игры в защите следует обучать только когда освоена вся техника нападения. Принципиальным является, что обучению конкретному контрприему должно предшествовать овладение соответствующим атакующим действием.

В процессе обучения технике игры необходимо постоянно помнить о неразрывной взаимосвязи между двумя его сторонами — образованием и воспитанием, стремиться к ее реализации на каждом занятии. Здесь имеется в виду *взаимосвязь между формированием двигательных навыков и воспитанием (развитием) двигательных способностей*. Так, например, на первых уроках при изучении передач мяча параллельно с освоением правильной структуры движения логично будет использовать задания для развития скоростно-силовых качеств верхних конечностей (метание набивных и теннисных мячей и т. п.). Это создаст предпосылки для дальнейшего сопряженного совершенствования данного технического приема и специфического для него физического качества на последующих занятиях.

Такая же *двудеиная связь при обучении технике игры в баскетбол должна прослеживаться между техническими и тактическими аспектами игровых приемов*. Эта взаимосвязь определяется спецификой самой игры, где игровые действия применяются исключительно в определенных игровых ситуациях.

Следовательно, параллельно с изучением рациональной техники приемов необходимо осваивать индивидуальные тактические действия. Как только сформирована основная структура двигательного действия и учащиеся овладели правильным ее выполнением на фоне проявления необходимого физического качества, целесообразно *создавать условия ситуационного обучения*. Подразумевается дальнейшее совершенствование технического приема в наиболее типичных для него, искусственно созданных ситуациях игрового противоборства. Например, на этапе совершенствования при обучении ведению мяча в упражнения вводится защитник, вначале неподвижно обозначающий заданную позицию, а затем пассивно сопровождающий дриблера, отступая приставными шагами спиной вперед. Цель — научить нападающего укрыванию мяча и стремительному уходу, используя слабые стороны стойки защитника.

*Сочетанию приемов* — игровым действиям и адекватным им контрдействиям — *обучают по мере расширения арсенала изученных отдельных элементов техники нападения и защиты*. Причем взаимосвязь между освоенными одиночными навыками должна формироваться в соответствии с внутренней логикой игры в баскетбол. Так, например, приемы «ведение мяча» и «ловля мяча» последовательно объединяют с остановкой двумя шагами и прыжком, а затем с разновидностями бросков в движении и в прыжке.

А защитные передвижения приставными шагами — с выбиванием мяча при ловле и ведении мяча, или накрывание мяча при броске — с отблокированием нападающего и взятием отскока и т. п.

На завершающей стадии овладения техническим приемом или технико-тактическим действием предлагают его использование в соревновательных условиях, будь то соревнование в точности, скорости его выполнения и т. п. или в эффективности его применения в двусторонних учебных играх. Для акцентированного совершенствования конкретного навыка игры здесь возможно использование специальных методических приемов, принуждающих к многократному повторению данного игрового действия или к воспроизведению его в более сложной, экстремальной обстановке:

- уменьшение или увеличение размеров площадки, количества игроков, времени игры;
- введение в игру второго мяча;
- наложение ограничений на выполнение определенных приемов (запрещение ведения, строгий лимит количества передач определенным способом или их количества до завершающего броска, завершение атак только указанным способом и др.);
- усложнение или упрощение условий выполнения игровых приемов (игра облегченным или утяжеленным мячом, применение на кольцах приспособлений, затрудняющих попадание в корзину, и т. п.).

Спортивные состязания любого ранга являются основным критерием успешности предшествующего этапа обучения, позволяют сделать необходимые коррективы и дают толчок к дальнейшему углубленному освоению навыков игры в баскетбол.

## **1.5. Технология обучения игровым приемам**

В процессе обучения отдельным игровым приемам выделяют несколько взаимосвязанных и взаимообусловленных этапов, в ходе которых с помощью специфических методов и средств решаются конкретные дидактические задачи.

### **1. Ознакомление с приемом.**

**Задача:** создать четкое представление об изучаемом элементе техники.

**Методы обучения:** словесный, наглядный.

**Средства обучения:** сообщение сведений о приеме, его месте и значении в игре; показ правильной техники выполнения приема; демонстрация плакатов, схем, кино-, фото- и видеоматериалов.

## **2. Изучение приема в упрощенных, специально созданных условиях.**

**Задача:** освоить основную структуру игрового приема.

**Методы обучения:** практический (целостного и расчлененного упражнений).

**Средства обучения:** подводящие упражнения, базирующиеся на последовательном пофазном воспроизведении исходного положения, основных звеньев и деталей техники приема, включая фиксацию «граничных поз» (расположения звеньев тела в момент смены подготовительной, основной и завершающей фаз движения); выполнение приема при искусственном ограничении степеней свободы и амплитуды движения (например, при обучении броскам одной рукой с места учитель может с помощью картонной или фанерной планшетки принуждать занимающегося выполнять разгибательное движение бросающей рукой в одной плоскости, т.е. исключить грубую ошибку, связанную с отклонением локтя в сторону); выполнение приема на контролируемой скорости.

## **3. Углубленное разучивание приема.**

**Задача:** освоить детали техники выполнения приема.

**Методы обучения:** практический (целостного упражнения с избирательной отработкой деталей техники); игровой и соревновательный.

**Средства обучения:** целостное выполнение разновидностей приема на соревновательной скорости; упражнения в усложненных условиях (без зрительного контроля, с пространственно-временными ограничениями, в условиях условного противодействия); воспроизведение приема в сочетании с другими игровыми действиями; соревнования на быстроту и точность выполнения.

## **4. Целостное формирование двигательного навыка.**

**Задача:** взаимосвязанно совершенствовать технику и развивать специфические физические качества, необходимые для эффективной реализации данного игрового приема.

**Методы обучения:** сопряженных воздействий, круговой тренировки, игровой.

**Средства обучения:** упражнения сопряженного характера (например, серийное выполнение передачи одной рукой от плеча набивным мячом); чередование упражнений на технику и на развитие физических способностей (например, ведение мяча на месте с элементами жонглирования, далее — серия рывков без мяча); игровые задания комплексного характера; эстафеты и подвижные игры, предполагающие максимальную реализацию физического потенциала и качественное выполнение приема.

## **5. Ситуационное изучение приема.**

**Задача:** совершенствовать технику в условиях, приближенных к игровым.

Методы обучения: практический (целостного упражнения); моделирования ситуаций игрового противоборства.

Средства обучения: упражнения с воспроизведением конкретного приема в заданных ситуациях или с его вариативным применением в ответ на изменение обстановки (зрительный, звуковой сигнал); выполнение приема в ситуациях безусловного (активного) противодействия; взаимодействие с партнером в условиях, моделирующих игровые.

#### **6. Закрепление приема в игре.**

Задача: развивать способность максимально воспроизводить свой двигательный потенциал в условиях игрового противоборства.

Методы обучения: игровой, соревновательный.

Средства обучения: упражнения соревновательного характера; подвижные, подготовительные и учебные двусторонние игры, включая игры с целевым изменением правил (например, для акцентированного совершенствования передачи мяча одной рукой вводится запрет на все другие способы передач); участие в соревнованиях; выполнение заданий, требующих скоростного и качественного применения приема в обстановке состязания при внезапно возникающем противодействии или при неожиданной смене игровых ситуаций.

### **Контрольные вопросы и задания**

1. Какими дидактическими принципами следует руководствоваться при решении образовательных и воспитательных задач на уроках по баскетболу?
2. Какие средства и методы применяют для реализации основных принципов обучения навыкам игры в баскетбол?
3. Назовите методы организации занимающихся на уроках по баскетболу и дайте их краткую характеристику.
4. Что подразумевается под терминами «техника игры», «техника игрового приема» и «способ выполнения приема»?
5. Дайте классификацию техники игры в баскетбол.
6. Какова последовательность обучения технике игры в баскетбол?
7. Назовите этапы обучения технике игры в баскетбол. Какие задачи решаются на каждом этапе и какие при этом используются методы и средства?