

# Методика обучения

## Общая характеристика методики обучения в баскетболе

Процесс обучения в баскетболе направлен на вооружение ученика знаниями, умениями, навыками, постоянное их развитие и совершенствование, а также на формирование системы знаний по вопросам техники, стратегии и тактики, правил игры, методики тренировки т. п.

Решение задач обучения предполагает вооружение занимающихся широким кругом знаний о современном баскетболе, необходимых для понимания изучаемого материала и перспектив его развития, критическое осмысление их. Немаловажную роль здесь играет воспитание у учащихся стремления к постоянному развитию творческой мысли, к поискам самостоятельных решений.

Действенность знаний – необходимое условие того, чтобы можно было применять и на их базе приобретать новые. Это особенно важно для баскетболиста, так как в процессе игры все решения должны приниматься самостоятельно, действовать необходимо быстро и четко.

Значительное место в обучении занимает не только развитие физических и моральных качеств, но и формирование специальных умений и навыков, которыми баскетболист должен владеть в совершенстве. Занимающиеся должны научиться рационально пользоваться приобретаемыми навыками, опираясь на знания и умения. В этом суть процесса обучения.

Освоение двигательных навыков предполагает такую степень владения движениями, когда управление ими осуществляется автоматизированно, а вся система движений устойчива к действию сбивающих факторов.

Как известно, в основе навыка лежит система закреплённых связей, для образования которых необходимо многократное повторение их в определённых условиях. Однако степень этих связей должна обеспечить возможность свободного варьирования элементами движения.

Умение – это способность осознанно действовать при выборе нужного движения. Формируя умения высшего порядка, необходимо проводить упражнения в постоянно меняющихся условиях.

Для сокращения сроков обучения можно выделять отдельные элементы для самостоятельного изучения. Однако при этом не должно нарушаться органическое единство деятельности. Для этого следует соблюдать определенную последовательность и одновременность в обучении.

В процессе обучения приёмам игры важно не только овладение рациональными движениями с биомеханической точки зрения, но и умение применять эти движения в игре. Поэтому обучение техническому приёму и индивидуальным тактическим действиям должно идти параллельно. Вначале технику изучают раздельно по приёмам, в дальнейшем изолированные приёмы объединяют в игровые действия, в которые могут входить два или более разных приёмов.

Приёмы техники нападения изучают раньше, нежели приёмы защиты. Они предваряют собой овладение соответствующими защитными действиями: лишь только после того, как изучены соответствующие приёмы нападения, можно изучать контрприёмы – приёмы защиты, направленные на противодействие соответствующему приёму нападения.

В процессе формирования двигательного навыка выделяются самостоятельные стадии, которым соответствует то или иной этап обучения. Принято выделять три стадии:

- формирование начального умения, когда баскетболист овладевает основами движения, иначе говоря – его структурой;
- уточнение системы движений;
- совершенствование навыка.

Особенно важна на каждой стадии последовательность постановки педагогических задач. Необходимо, чтобы занимающиеся прежде всего:

- освоили исходное положение, из которого выполняются движения;
- знали, какие части тела принимают участие в этих движениях и каковы их направления, амплитуда, согласованность во времени и пространстве;
- выполняли движение по оптимальным амплитудам в удобном темпе;
- сохраняли точную структуру движения и освоили его детали;
- приступили к совершенствованию движения.

При изучении сочетаний приёмов основное внимание уделяют связкам, если приёмы сочетаются по принципу цепочки, когда один приём следует за другим. В связке изучают переход от одного приёма к другому, где видоизменяются конечные движения предыдущего приёма и начальные следующего.

При овладении двигательными действиями, в которых приёмы сочетаются не последовательно, а одновременно, когда один становится как бы фоном другого (например, передача во время бега), изучают согласованность разученных ранее по фазам движений. Часто для этой цели используют подводящие упражнения.

При освоении тактики игры ставят цели:

- научить целесообразному использованию изученных приёмов и взаимодействию с другими игроками в зависимости от обстановки;
- научить умению создавать наиболее выгодные ситуации для другого игрока, позволяющие ему действовать более эффективно.

Изучая любой приём техники или тактическое взаимодействие, необходимо последовательно переходить от одних педагогических задач к другим, основываясь на физиологической природе формирования двигательных навыков.

## Изучение приёма

**Ознакомление с приёмом.** Начинается оно с создания представления о нём. Занимающиеся должны иметь перед собой образец, который следует воспроизвести. Для этого нужно им только сообщить сведения о приёме, о его месте и значении в игре, но и дать возможность получить первые двигательные ощущения, возникающие при выполнении движения. В задачу обучения на данном этапе входит:

- выявление знаний ученика об изучаемом приёме, а также ощущений, имеющихся в его двигательном опыте;
- сообщение предварительных сведений об изучаемом приёме – его месте и значении в игре, основном назначении и наиболее эффективном применении и т. п.
- создание зрительного и двигательного представления о правильных движениях и их последовательности.

Эти задачи решаются с помощью наглядного и словесного методов и самостоятельного выполнения упражнения.

В зависимости от характера изучаемого материала и задач обучения можно использовать кинограммы, схемы, фото, видеоманускрипты и т. п. После

создания представления о приёме, об образце движений, которыми должен овладеть ученик, он пробует самостоятельно выполнять его. Только после этого может быть сформировано правильное представление о трудностях, связанных с овладением данным приёмом. Занимающийся получает двигательные представления о характере движений, последовательности их выполнения.

**Изучение приёма в упрощенных, специально созданных условиях.** Главная задача этого этапа обучения – освоить основную структуру двигательного действия, овладеть правильным его выполнением.

Занимающиеся должны:

- овладеть структурой приёма;
- устранить напряжение и ликвидировать лишние движения, неизбежно возникающие при первых попытках выполнения;
- устранить появляющиеся ошибки.

Внимание игроков последовательно переключается от исходного положения на основные звенья, а затем – на детали. В этот период необходимо добиться прочного освоения основной структуры приёма.

Способы упрощения обстановки всегда конкретны и зависят от характера изучаемого материала.

При изучении тактики обстановка может быть облегчена – можно уменьшить или увеличить число партнеров, конкретизировать цель, которая должна быть достигнута, создать наиболее благоприятные условия определённой расстановкой, количеством тактических задач, решаемых одновременно или последовательно, указать возможные пути решения задачи и т. д.

**Совершенствование приёма в усложненной обстановке.** Когда основная структура движений усвоена, в занятия вводят сбивающие факторы, приближая обстановку занятий к обстановке во время игры. Для того чтобы решать задачи этого этапа обучения, занимающиеся должны:

- изучить варианты выполнения приёма;
- научиться ориентироваться в обстановке и оценивать её;
- выполнять приём в условиях противодействия (условного и безусловного).

Обстановку усложняют различными путями: включают факторы, отвлекающие внимание, изменяют характер перемещений, амплитуду движений и т. п. Факторы, усложняющие обстановку, на первых порах включают в занятия по одному, а затем в различных сочетаниях.

**Закрепление приёма в игре.** Умение выполнять приём изолированно, вне игры, еще не значит, что он полноценно будет использован в игре. Закрепление приёма в игре предусматривает овладение умениями выбирать момент и своевременно выполнять приём, внезапно переходить к нему в меняющейся обстановке при наличии эмоциональных окрасок, различного физиологического фона, разной степени противодействия.

На данном этапе должны быть решены следующие задачи:

- закрепление навыка и умение применять его в неожиданно складывающейся обстановке;
- совершенствование подвижности и вариативности приёма;
- выполнение приёма при внезапно возникающем противодействии;
- совершенствование индивидуального стиля выполнения приёма;
- свободное применение приёма в игре.

Упражнения этого этапа должны носить соревновательный характер. Главное внимание обращают на творческое применение приёма и его вариантов в зависимости от условий.

## Дидактические принципы обучения

Успех обучения и его длительность находятся в прямой зависимости от построения процесса обучения. Основой его являются закономерности педагогического процесса. В силу специфики баскетбола дидактические принципы находят свое воплощение в определённых условиях организации учебного процесса и соответствующих методах. Грамотная реализация дидактических принципов не только ускоряет процесс обучения, но и делает его более эффективным и интересным.

**Принцип научности, систематичности и последовательности.** Эффективность игры, её привлекательность в наши дни связаны со значительным преобразованием самой игры, обусловленным ростом физических возможностей, совершенствованием техники и тактики. Все это приводит к тому, что на каждом новом этапе развития игры представления о её сущности, ведущих приёмах и тактических взаимодействиях меняются; одни приёмы уступают место другим, видоизменяются и преобразуются существующие.

Принцип научности требует при выборе материала обучения постоянного ориентирования на тенденции развития игры, преобразования методики обучения в соответствии с развитием игры.

Игра имеет свою логику, свое построение, и постичь её сразу невозможно. Систематичность должна просматриваться и в тренировочном режиме (работа, отдых), и в чередовании форм, средств и методов обучения, нагрузок и т. п.

Количество занятий должно быть оптимальным с учетом возраста, пола, степени тренированности. Важно соблюдать преемственную последовательность в изучении видов подготовки. Одно и то же время, отводимое на изучение материала, может быть использовано по-разному.

Для реализации принципа научности необходимо:

- тщательно отбирать материал для обучения, учитывая современные тенденции игры;
- соблюдать последовательность в изучении материала, позволяющую правильно сочетать в системе занятий повторения;
- при выборе материала для обучения руководствоваться правилом – от главного к второстепенному, а при подборе упражнений – от простого к сложному;
- проводить занятия по плану, охватывающему последовательно все стороны подготовки;
- учитывать конкретный материал, избранный для реализации задач обучения, подчиняя этому все средства, методы и общий режим занятий;
- периодически оценивать работу.

**Принцип сознательности и активности.** Творческое отношение к обучению – неперемненное условие, которое ускоряет процесс подготовки.

Осмысливание упражнений и способов решения двигательных задач, познание закономерностей движений позволяют ученику самостоятельно добиваться правильного выполнения движений, творческого их совершенствования.

Однако даже если ученик хорошо понимает задачу, но не проявляет активности и заинтересованности в её решении, успех будет незначительным. В баскетболе активность и сознательное отношение к обучению особенно важны, так как, с одной стороны, на протяжении всей игры ученик должен самостоятельно принимать решения, как ему

действовать, а с другой – не будет проявлять творческой и двигательной активности, то не будет иметь должного контакта с партнерами.

В соответствии с требованиями этого принципа занятия должны быть организованы так, чтобы у занимающихся воспитывались сознательное, творческое отношение, двигательная активность, самостоятельность.

Осмысливание упражнений помогает развивать тактическое мышление игроков, прививать навыки тактического поведения. Знание законов построения движений позволяет создавать новые сочетания. Воспитание трудолюбия и развитие интеллекта – одна из задач обучения. Здесь очень важно:

- создавать в процессе занятий обстановку для развития познавательной активности учащихся;
- учить обобщению и вычленению существенных признаков игровой обстановки;
- поощрять активные действия и выбор точных решений;
- строить обучение таким образом, чтобы в изучении были логическая связь и последовательность;
- воспитывать творческое воображение, самостоятельность в разработке вариантов действий;
- воспитывать способности анализировать обстановку, определяя личное участие в ней;
- совершенствовать основы методики спортивной тренировки;
- привлекать к участию в анализе работы и составлении планов подготовки;
- поощрять самостоятельность, привлекать к общественной работе в качестве помощников тренера, судей;
- учить вести дневник тренировки в тесном контакте с тренером и врачом.

Принцип сознательности и активности требует глубокого проникновения в процессы осмысливания учеником задач учебно-тренировочного процесса.

**Принцип наглядности.** Чувственное восприятие – первое звено познания. На основе впечатлений возникает представление. Правильное представление позволяет быстрее овладеть изучаемым материалом. Необходимое количество информации можно получить с помощью пособий, кинокольцовок и т. п. Они облегчают познавательную деятельность, организуют и направляют восприятие и наблюдения. Благодаря наглядности обучения абстрактные понятия становятся более конкретными.

Правильно подобранные наглядные средства обучения позволяют более ярко продемонстрировать различные стороны движений, складывающиеся в игре ситуации. Средства реализации этого принципа на практике:

- различные виды показа;
- рассказ с привлечением образных сравнений;
- применение наглядных пособий;
- привлечение дополнительных ориентиров, способствующих сосредоточению внимания занимающихся на наиболее ответственных моментах;
- просмотр тренировок и соревнований с соответствующими заданиями;
- использование макетных досок для анализа игровых ситуаций игры;
- разбор игры противника и составление плана на игру.

**Принцип доступности и индивидуализации.** Всякое обучение успешно только тогда, когда задача, поставленная перед учеником, посильна. Непосильные задачи приводят к тому, что занимающийся не добьется результата и в конечном итоге приобретет неуверенность в себе, потеряет интерес к обучению.

Реализовать этот принцип позволяет аналитический подход к изучению отдельных сторон подготовки. Изучение техники и тактики вначале ведется отдельно. Соблюдается ступенчатость в нарастании трудностей и переходе от одних заданий к другим. Особенно тщательно надо подходить к процессу игры, продумывая систему соревнований, уровень требований.

Требования должны повышаться постепенно и не превышать возможностей ученика, его готовности к перенесению соответствующих нагрузок. Требования надо выдвигать такие, чтобы ученик смог справиться с ними, затратив определённую долю труда. Легкие упражнения, с которыми он справляется без труда, задерживают прогрессирование.

Этот принцип требует учёта индивидуальных особенностей, многообразно проявляющихся в познавательных процессах, двигательной активности, работоспособности, уровне волевого развития и т. д.

Командный характер деятельности в баскетболе затрудняет учёт и специализированную индивидуальную работу. Занятия надо строить таким образом, чтобы коллективные формы сочетались с индивидуальными.

Средства реализации этого принципа:

- учёт состояния здоровья, уровня общей и специальной подготовленности, степени развития двигательных качеств, возраста, стажа занятий и т. д.;
- комплектование команд;
- организация учебно-тренировочного процесса;
- разумное планирование всех видов подготовки;
- изучение индивидуальных особенностей, определение игрового амплуа и конкретная постановка задач, которые игрок должен решить;
- регламентация уровня соревнований и выбор противников.

**Принцип прочности и прогрессирования.** Не закрепив изученный материал, нельзя продвигаться дальше. В то же время прогресса не будет, если не будет изучаться новый материал, не будут повышаться нагрузки, обновляться и усложняться упражнения.

Изученный материал должен закрепляться, занимающиеся должны прочно его усвоить, так, чтобы изученные приёмы были устойчивы к сбивающим факторам.

Этот принцип предусматривает повышение уровня развития физических качеств, без него невозможно закрепление достигнутого.

Средства реализации этого принципа:

- подбор упражнений и их последовательное усложнение;
- правильное дозирование упражнений, своевременный переход к более сложным вариантам, планомерное чередование работы и отдыха;
- регулярная проверка знаний и навыков занимающихся с помощью контрольных упражнений и тестов, постановка задач на последующие этапы работы.

Принципы обучения взаимосвязаны и взаимообусловлены, что позволяет обеспечить эффективную направленность процесса обучения.

Продолжая овладевать игрой в X – XI классах, основной задачей перед учащимися следует поставить увеличение эффективности применения ранее изученных технических приёмов в нападении и защите на базе повышения уровня развития физических качеств, совершенствование приёмов в усложнённых условиях, приближающихся к игровым, лучшей организации игры.

Учащиеся должны получить сведения по правилам проведения разминки, углубленного знакомства с правилами игры. Лучших учащихся следует привлекать к судейству игр.

Основной критерий оценки – степень овладения игровой деятельностью, эффективность и целесообразность игры в нападении и защите. В дополнение к этому в

качестве зачетных итоговых упражнений необходимо предложить связки технических приёмов в стандартных условиях. Примерно половину времени урока следует отводить на различные виды игровых упражнений и непосредственно игру, варьируя условия игровой деятельности с конкретной постановкой задач. Предпочтение следует отдавать упражнениям, повышающим интенсивность игровой деятельности. Учителю следует чётко продумывать организацию игровых упражнений, чтобы избежать травм и столкновений.

Освоение и совершенствование техники определенного вида спорта осуществляется в процессе многократного выполнения отдельных технических действий и всего спортивного упражнения в целом. Этот этап достаточно сложен для учащихся старшего школьного возраста, поскольку требует кропотливой работы и не приносит сколько-нибудь ощутимые результаты после длительного периода.

Старшеклассники не всегда подготовлены для работы, которая нацелена на перспективу и не дает сиюминутных результатов. Для поддержания интереса к тренировке учитель физической культуры должен проводить специальную работу. Необходимо максимально отойти от рутинного проведения занятий, разнообразить их. Для этого рекомендуется периодически менять место занятия, перенося его из спортивного зала на открытую площадку, если есть возможность, то в парк, сквер или организовать выезд в лес.

При совершенствовании физической подготовленности юных спортсменов очень важно тщательно подбирать физические нагрузки. Слишком малая нагрузка не дает тренировочного эффекта, а от слишком большой наступает быстрая утомляемость и резко снижается активность занимающихся, ещё не привыкших переносить повышенную физическую нагрузку. Основное правило в организации нагрузки на тренировках – постепенное её повышение и посильное выполнение.

Как показывает практика, основы тактической подготовки вызывают у школьников повышенный интерес. Это нужно использовать для закрепления положительной мотивации к занятиям данным видом спорта.

Очень важный аспект соревновательной деятельности учащихся старших классов – составление перспективных планов и постановка целей тренировки. Как уже говорилось, основная цель спортивной деятельности – максимально высокий спортивный результат. Однако такая цель является слишком обобщенной и не позволяет наметить программу тренировки на отдельных этапах подготовки. Поэтому необходимо разрабатывать перспективные планы, в которых ставятся промежуточные цели спортивной тренировки. Например, при составлении годового плана тренировок ставится конечная цель – добиться выполнения спортивного разряда (того или иного уровня, в зависимости от подготовленности занимающегося). Для реализации такой цели подбираются соответствующие средства: выявляется необходимый уровень физической подготовленности (хотя бы приблизительно), намечается уровень овладения спортивной техникой, которая позволяет добиваться выполнения спортивного разряда. После этого строится график изменения физической подготовленности и технического мастерства – от исходного уровня до конечного периода подготовки в течение года. Иногда уровень физической или технической подготовленности учащихся не соответствует разработанному плану-графику в отдельных показателях. Поэтому на отстающие стороны подготовленности следует обратить особое внимание, что должно найти свое отражение в планах тренировочных занятий на год.

В ход тренировочной работы необходимо постоянно вносить коррективы, поскольку первоначальный план тренировочных занятий редко полностью совпадает с реальным ходом подготовки. Если занимающиеся не справляются с запланированным объёмом нагрузок на тренировках, необходимо внести соответствующие коррективы – снизить объём физической работы, увеличить продолжительность периодов отдыха, снизить мощность выполняемой тренировочной работы и т. п.

В этой связи необходимо обратить внимание на очень важный компонент подготовки юных спортсменов – отдых во время восстановительного периода между тренировками и восстановительные мероприятия. Как правило, рациональному восстановлению сил уделяется недостаточное внимание в школьных спортивных секциях. Считается, что организм восстанавливается к началу следующего спортивного занятия и планировать проведение отдыха не обязательно. Действительно, если нагрузка на тренировках невелика, то специальных мероприятий для восстановления проводить не обязательно. Однако уровень современных спортивных результатов в настоящее время настолько высок, что интенсивность тренировок должна приближаться к максимальной.

Очень важно помнить, что физические нагрузки, которые приводят к утомлению, накладываются на нагрузки психического характера, которые учащиеся старших классов получают во время занятий по другим школьным дисциплинам и в повседневной жизни. В итоге нагрузка в сумме становится недопустимо высокой, что приводит к разным негативным последствиям. Поэтому нужно планировать отдых так же, как и тренировочную нагрузку. В режиме дня учащихся должно быть четко запланировано время для сна (не менее 9 – 10 ч), для выполнения самомассажа, для периодического использования парной бани (или в крайнем случае горячей ванны), а также время для спокойного отдыха (чтение, занятия малоинтенсивной деятельностью и т. д.)