

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА, ТУРИЗМА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОЛГОГРАДСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

**Кафедра теории и методики спортивных игр**

**ОРЛАН И.В.**

**БАСКЕТБОЛ: ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ**

**Допущено Учебно-методическим объединением высших учебных  
заведений Российской Федерации по образованию в области физической  
культуры в качестве учебного пособия для образовательных учреждений  
высшего профессионального образования, осуществляющих  
образовательную деятельность по направлению  
032100 (62) - Физическая культура**

**Волгоград - 2011**

# Ирина Викторовна Орлан

## Баскетбол: основы обучения

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=16937988](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=16937988)  
БАСКЕТБОЛ: ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ. учебное пособие: ФГОУВПО  
«ВГАФК»; Волгоград; 2011  
ISBN 5772*

### Аннотация

В учебном пособии представлены методические принципы обучения технике и тактике игры в баскетбол; основные и вспомогательные средства, используемые в процессе обучения; комплексы упражнений для развития координационно-кондиционных качеств; представлены конспекты учебно-тренировочных занятий, как нормативные документы организации учебного процесса; требования к написанию плана – конспекта, а также методы самоконтроля, как фактор техники безопасности на занятиях баскетболом; методика и механика судейства баскетбольных матчей. Представленный в учебном пособии материал окажет большую помощь студентам в организации и проведении занятий по баскетболу в рамках учебного процесса в высших учебных заведениях.

# Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
РАЗДЕЛ I.	7
РАЗДЕЛ II.	13
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# **И. В. Орлан**

## **Баскетбол:**

### **основы обучения**

## **ПРЕДИСЛОВИЕ**

Баскетбол – не только самый увлекательный, но и самый совершенный из игровых видов спорта. Он предпочтительней всех других по динамике, разнообразию игровых ситуаций, зрелищности, эмоциональности восприятия. Баскетбол не ограничивает количество разыгрываемых очков, как, например, волейбол или теннис, и победа, со смешным сегодня счетом 19:8 в финальном матче мужских команд США и Канады на Берлинской олимпиаде в 1936г. не менее убедительна, чем любая победа с трехзначным счетом в чемпионате NBA.

Баскетбол не предполагает использования силовых приемов, человека нельзя сбивать с ног, толкать и впечатывать в борт, как в хоккее, поэтому баскетбол может себе позволить быть разнообразнее по индивидуальной технике, координации пластике, и, как следствие, он более интеллектуален.

Баскетбол не собирает таких громадных и неуправляемых аудиторий, как футбол, и не приводит к массовому психозу

с побоищами, смертоубийством и крушением стадионов. Он вообще не предназначен исполнять роль клапана для стравливания паров социальной и межэтнической напряженности. Проще говоря, в баскетболе пламя зрительских сердец никогда не перекидывается на строения.

Если хоккеем с шайбой (как теперь любят говорить) это бой гладиаторов, то баскетбол скорее сродни театральному действу с неограниченным простором для тренерской режиссуры, исполнительского мастерства и декорационно – оформительских способностей организаторов матчей и турниров.

Строго говоря, у баскетбола есть лишь одно неоднозначное свойство: «вертикальная координата» предоставляет изначальное (и незаслуженное) преимущество высокорослым игрокам. Баскетбол растет вверх, становясь все более элитарным. Со всеми вытекающими отсюда потерями. Прежде всего – в массовости. Нет никакого другого вида спорта, где антропометрические параметры спортсмена (рост, длина рук и т.д.) были бы столь важны. Последнее, отчасти компенсируется совершенствованием тактических приемов, эволюцией правил игры, да и само население Земли в среднем подрастает. (Порой, впрочем, использовались и чисто организационные меры. Так, в 1969 г. ФИБА, озабоченная гигантоманией, организовала в Испании чемпионат Европы среди баскетболистов, чей рост не превышал 190 см. По воспоминаниям очевидцев, посещаемость турнира была низкой: зритель проголосовал ногами против такого «усекновения».

Впрочем, еще не вечер...).

И хотя извечный дуализм между совершенной техникой «малышей» и относительно беспомощностью сверхгулливеров, гроздьями висящих на кольцах после каждого броска сверху, еще долго не будет изжит, явление таких универсалов, как Геннадий Вольнов, Александр Белов и Арвидас Сабонис, вселяет надежды.

Баскетбол сегодня – самый гармонично развивающийся вид спорта. Он не зажат в тисках одной только интенсификации по принципу «атлетизм плюс скорость», как другие спортивные игры. В нем заложены богатейшие внутренние возможности для развития игрового мышления и совершенствования технических приемов.

*В. Квасков*

*Академик Международной академии информатизации, судья республиканской категории*

# РАЗДЕЛ I.

## ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ БАСКЕТБОЛА

Исследования археологов и историков подтверждают тот факт, что среди народностей Центральной Америки зарождение культовой игры в мяч относится к 1500 г. до н.э. В археологическом музее г. Мехико хранится картина с изображением индейцев-ацтеков, играющих в «тлатчли» – игру, во многом похожую на баскетбол. Эти игры проводились на специально оборудованных стадионах («тлакос»), руины которых сохранились до наших дней. Площадка для игры имела прямоугольную форму и была окружена высокими стенами 3x4 м с трибунами для зрителей. Задача двух играющих команд заключалась в попадании каучуковым мячом в кольцо соперников, вертикально закрепленное в середине каменной стены.

Много позже, в 16 в.н.э., баскетбольные забавы ацтеков были не столь безобидны. Игра «олламалитцли» предусматривала попадание тяжелым каучуковым мячом через каменное кольцо, прикрепленное к стене. Игрок, который совершал удачный бросок, имел право облачиться в одежду любого из зрителей. А капитан проигравшей команды часто подвергался суровому наказанию – его лишали головы.

Гораздо позже преподаватель физического воспитания Спрингфилдского колледжа в штате Массачусетс (США) Джеймс Нейсмит в декабре 1891 г. «изобрел» современный баскетбол. Он дал этой игре второе рождение и охарактеризовал ее так: "в баскетбол легко играть, но трудно играть хорошо". Его изобретение оказалось настолько динамичной и увлекательной игрой, что превзошло самые смелые надежды Нейсмита; и с тех пор его принято считать «отцом» этой игры.

История происхождения баскетбола очень интересная. При проведении уроков по физкультуре Джеймс Нейсмит обратил внимание на то, что ученики быстро теряют интерес к общеразвивающим упражнениям, проводимым в спортивном зале. Учащиеся колледжа осенью играли в американский футбол, а весной занимались легкой атлетикой и бейсболом. Зимой же занятия по физической культуре в закрытых помещениях ограничивались гимнастикой и маршировкой. Необходимо было срочно найти что-то более интересное и волнующее молодых людей, чтобы заполнить образовавшуюся "зимнюю" пустоту в физическом воспитании учащихся.

Его коллега доктор Лютер Хелси Гулик – старший секретарь отдела физического воспитания Христианской ассоциации молодых людей и руководитель физического воспитания тренировочной школы этой ассоциации, на семинаре по психологии предложил слушателям придумать игру, ко-

торая, была бы, интересной и доступной в обучении и в которую можно играть зимой при искусственном освещении.

Вскоре один из участников семинара – Джеймс Нейсмит был назначен преподавателем в один из классов, который больше не хотел заниматься гимнастикой и маршировками. Пытаясь сделать занятия интереснее, Д. Нейсмит прибывает на каждой стороне гимнастического зала обыкновенные корзины из-под персиков и предлагает ученикам, передавая мяч друг другу руками, забросить его в эти корзины.

Первый матч был проведен зимой 1891 г. футбольным мячом. В каждой команде было по 9 человек. Рейринг Кайм, ученик класса, в котором Нейсмит ввел новую игру, впоследствии писал: "Ни один из нас, представителей старой тренировочной школы в Спрингфилде, не имел ни малейшего представления о том, что спустя всего несколько лет игра, названная "баскетболом" ("баскет" -по-английски "корзина", "бол" – "мяч") распространится по всему миру, принося здоровье, удовольствие и волнение миллионам юношей и взрослым людям".

В нашей стране баскетбол стал развиваться с 1906 г. в спортивном обществе «Маяк» г. Санкт-Петербурга. Первые официальные соревнования на первенство страны состоялись в 1923 г. в Москве во время первого Всесоюзного праздника физкультуры. С тех пор соревнования по баскетболу проводятся регулярно.

В 1935 г. состоялись первые международные соревнова-

ния между сборной командой СССР и командами Франции и Бельгии. В 1947 г. советские баскетболисты, став членами ФИБА, получили право участвовать во всех официальных международных соревнованиях. В том же году мужская сборная стала чемпионом Европы, а в 1950 г. этого звания добилась и женская команда. В 1952 г. мужчины – баскетболисты стартовали на XV Олимпийских играх в Хельсинки, где заняли второе место. А Олимпийскими чемпионами они становились дважды – в 1972 году (Мюнхен) и в 1988 году (Сеул). Сборная женская команда становилась чемпионом Олимпийских игр неоднократно в 1976, 1980, 1992.

В современной игре участвуют две команды по 5 человек в каждой. Суть игры заключается в том, чтобы, соблюдая все ее правила, забросить большее количество мячей в корзину соперника. Игра состоит из четырех периодов по 10 минут "чистого времени" (т.е. время останавливается по каждому свистку судьи). Продолжительность перерывов следующая: между первым и вторым, третьим и четвертым периодами – 2 минуты, а между вторым и третьим – 15 минут.

Игровая площадка представляет собой прямоугольную твердую плоскую поверхность, свободную от препятствий, размером 28x15, размеченную хорошо видимыми линиями. Линии, ограничивающие длинные стороны площадки, называются **боковыми**, а короткие – **лицевыми линиями**. **Центральная линия** разделяет баскетбольную площадку на две равные части, образуя при этом **передовую зону ко-**

**манды** (часть площадки, расположенная между лицевой линией за щитом соперника и ближним краем центральной линии) и **тыловую** (другая часть площадки). Игрокам одной команды разрешается: передавать мяч одной и двумя руками неограниченное количество раз; вести мяч только одной рукой (правой или левой); после ведения либо остановиться, либо по ходу движения, взяв мяч в руки, сделать с ним два шага и выполнить после этого бросок или передачу; бросать мяч в корзину неограниченное количество раз, пытаться овладеть им после отскока. На организацию каждой атаки корзины соперника отводится 24 с, причем в своей зоне команда имеет право владеть мячом только 8 с.

При защите своей корзины игрокам не разрешается толкать соперника руками, корпусом, бить по рукам, туловищу, применять грубые приемы защиты. Разрешается играть только в мяч, стараясь аккуратно выбить его у соперника, перехватить при передаче, ведении или овладеть им при борьбе за отскок. Каждый игрок за грубую игру наказывается персональным фолом, который записывают в протокол против его фамилии. Разрешается иметь только четыре фола. Если игрок получает пятый фол, он автоматически выбывает из игры с правом замены другим игроком. Количество замен в игре не ограничено. Ничьих в баскетболе не бывает и в случае ничейного счета в основное время назначается дополнительная пятиминутка. Если и она не выявила победителя, команды играют еще одну пятиминутку и потом до тех

пор, пока не определится победитель.

## **РАЗДЕЛ II.**

# **ЕДИНАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ СПОРТИВНЫХ ИГР**

Совокупность точных, непротиворечивых и унифицированных понятий – терминология – является основой любой научной теории. Именно поэтому формулировка каждого специального термина – вопрос, требующий не только точного досконального изучения определенного объекта, но и соблюдения законов и правил логики. Термин – это слово или словосочетание, наиболее точно обозначающее понятие, применяемое в науке. Следовательно, одно и то же явление или предмет могут обозначаться многими или несколькими разными словами, но термином из них может быть только одно.

Создание общей терминологии теории спортивных игр преследует задачу, содержание которой заключается в разработке единого понятийного аппарата для описания закономерностей и других общих вопросов, объединяющих спортивные игры как целостный объект исследования, как средство физического воспитания, как предмет спортивной тренировки и как средство спортивного соревнования. Таким образом, из данной терминологии должны быть исключены все термины, распространяющиеся на какую-либо одну

игру или группу игр (например, «мяч», «ворота», «поле», «корзина», «бросок», «удар», «вратарь» и т. п.). Основным требованием к каждому термину, поэтому является его всеобщность, распространяемость абсолютно на все мыслимые предметы или явления, которые этот термин призван объединять в своем объеме. Так, теория спортивных игр не может описывать общие закономерности техники броска (мяча в корзину, шайбы в ворота и т. п.), удара по мячу (ногой, ракеткой). Здесь в каждом конкретном случае будут описаны только общие положения, свойственные какой-либо одной спортивной игре, в лучшем случае нескольких. Теория спортивных игр должна описывать лишь те закономерности, которые являются общими и для удара по воротам (в футболе), и для удара по мячу (в теннисе), и для броска клюшкой (в хоккее на траве). А для этого все указанные удары и броски, а также те предметы, при помощи которых передаются мяч, шайба или груша и объекты, в которые направлено их перемещение, должны иметь общие названия. Следовательно, первоочередной задачей терминологии теории спортивных игр является в каждом отдельном случае интеграция сходных по назначению понятий в единое унифицированное и (для спортивных игр) всеобщее понятие. Только такая терминология позволит, не вдаваясь в частности, сужающие круг освещаемых вопросов, описать как закономерности соревновательной деятельности в спортивных играх, так и общую методику построения педагогического про-

цесса (обучения и спортивной тренировки).

Во-первых, терминология теории спортивных игр должна естественно и непротиворечиво существовать как часть терминологии теории спорта. При этом она должна черпать из теории спорта всеобщие термины (такие, как «спорт», «спортивная тренировка», «спортивное соревнование и др.). Во-вторых, создание указанной единой терминологии не означает унифицирования вообще всех понятий, известных для любой спортивной игры. Теории футбола, водного поло, тенниса и другие по-прежнему будут пользоваться той частью терминологии, которая отличает эти виды игр один от другого. Но каждому узкоспециальному термину в частной теории одной какой-то игры будет соответствовать общий термин в теории спортивных игр.

Систематизированные понятия, входящие в терминологию теории спортивных игр, предлагаемые в настоящем подразделе, безусловно, не претендуют на законченность и бесспорность формулировок. Эта система терминов – лишь пробная попытка навести относительный порядок в совокупности разночтимых понятий, которая создана достаточно произвольным обобщением эмпирического наследия в развитии каждой игры, образностью лексикона спортивных журналистов, освещающих развитие спортивных игр, и отсутствием попыток подобного рода в специальной литературе.

Среди общих понятий теории спортивных игр следует

определить главное: «спортивная игра». Игра становится видом спорта, когда начинают разыгрывать официальные соревнования, образуются общественные органы самоуправления (федерации), появляется феномен регулярной спортивной тренировки. Указанные свойства, по выражению Л.П. Матвеева, говорят о функционировании игр «по законам спортивного совершенствования».

Таким образом, прежде всего, спортивная игра-это игра, ставшая в силу исторических и общественных причин официальным видом спорта. Следствием такого качественного превращения являются:

- изменение доминирующей мотивации участников игры (от «играть и получать удовольствие от самого процесса игры» до «побеждать и получать удовольствие от выигрыша и поднятия социального статуса»);

- превращение процесса игры в средство спортивного соревнования;

- функционирование всех общественных институтов и профессиональных группировок, связанных с развитием данной игры, по законам спортивного совершенствования;

- «борьба» этих институтов и группировок за как можно более высокий международный статус данной игры.

С другой стороны, констатация факта перехода игры в разряд официальных видов спорта явно недостаточна для раскрытия ее внутреннего содержания, указывающего на особое место подобного рода соревнований в системе спор-

та. Поэтому нам необходимо дать вдобавок к определению «отмежеванию» (спортивной игры от игры вообще) еще и определение «толкование».

Такое толкование объясняет спортивную игру как процесс:

**Термин 1.** Спортивная игра— это соревновательная *деятельность*, получившая статус официального вида спорта, состоящая из специфических и заранее обусловленных *действий с игровым предметом* (или за право обладания им) с целью достижения *общего выигрыша*.

**Термин 2.** Играющий субъект – это игрок или группа игроков (команда), реально участвующих в игре, где имеется как минимум две стороны, оспаривающие *победу*.

Применение этого общего термина дает возможность идентифицировать в одном слове игры индивидуальные (теннис, гольф) и командные, а также игры с прямым и непрямым (опосредованным) противодействием. Этот термин имеет несколько производных.

**Термин 3.** Участник игры (игрок) – это спортсмен – член *спортивно-игрового коллектива*, который один или в *составе команды* решает задачи этого коллектива в ходе соревнований.

**Термин 4.** Спортивно-игровой коллектив – это официально организованная и управляемая группа, действующая во имя достижения спортивных целей и решения задач тренировочной и соревновательной деятельности *играющего*

*субъекта.*

В зависимости от ранга спортивно-игрового коллектива в его состав могут входить: члены правления, второй и третий тренеры, врач, массажист, психолог, тренер по научно-методическому обеспечению – то есть достаточно широкий круг лиц, объединенных в *управляющее звено*.

**Термин 5.** *Управляющее звено спортивно-игрового коллектива* – это лицо или круг лиц, обеспечивающие и направляющие все виды деятельности *играющего субъекта*.

**Термин 6.** Команда игроков – это часть *спортивно-игрового коллектива*, состоящая только из спортсменов, непосредственно решающая задачи коллектива в ходе тренировочной и соревновательной деятельности.

**Термин 7.** Состав команды – это часть команды игроков, решающая задачи *спортивно-игрового коллектива* в ходе конкретных соревнований, ограниченная в количестве правилами соревнований.

**Термин 8.** Игровой предмет – это предмет, служащий средством достижения *атакуемой цели* или обязательным средством манипуляции при стремлении к контакту с *атакуемой целью*.

На примере определения этого понятия с наибольшей ясностью видно, что терминология теории спортивных игр должна оперировать именно общими терминами, включающими в себя понятие обо всех возможных видах определяемого предмета. Так, "игровой предмет – это и мяч, и шай-

ба, и волан, и любой другой предмет, появление которого в данном количестве, в принципе, возможно с возникновением какой-либо новой спортивной игры. Таким же образом, следует подходить и к определению предметов, с помощью которых игровой предмет приводится в действие, например, в хоккее или теннисе.

**Термин 9.** Игровой инструмент – это стандартное устройство, с помощью которого в ряде *спортивных игр* приводится в движение *игровой предмет*.

Еще один общий термин дает возможность единого обозначения не только клюшек, палок, бит, ракеток и кия, но и велосипедного колеса в волоболе. Определение предмета игры привело к появлению нового термина – «атакуемая цель».

**Термин 10.** Атакуемая цель – это ограниченный согласно правилам игры участок пространства или объект, который *играющие субъекты* стремятся поразить касанием или *игровым предметом* с целью достижения *частного выигрыша*.

Вставляя в определение понятий вариант «касание атакуемой цели», имеются в виду игры типа бейсбола и, отчасти, американского футбола и регби, где завоевание очков всегда или иногда связано с непосредственным контактом между нападающим игроком и условленным объектом. Термин «атакуемая цель» объединяет такие частные понятия, как «ворота», «корзина», «половина» (стола, площадки), «подушка» в зоне, «поле» за линией и т. п.

**Термин 11.** Общий выигрыш – это утвержденный арбит-

ром факт завоевания одним из *играющих субъектов победы* (или более высокого статуса) над другими соперниками в ходе одной игры.

**Термин 12.** Победа в игре – это утвержденный арбитром положительный баланс между количеством *частных выигрышей* и *частных проигрышей*, полученных *играющим субъектом* в ходе одной игры.

**Термин 13.** Победа в соревновании – это лучшая сумма *общих выигрышей* или лучший положительный баланс между количеством *общих выигрышей* и *общих проигрышей*, утвержденные организацией, проводящей соревнование

**Термин 14.** Частный выигрыш – («goal») – утвержденный арбитром факт «поражения» *атакуемой цели* или факт ошибочного обращения с *игровым предметом* одного из *играющих субъектов*.

«Поражение» атакуемой цели может осуществляться двумя главными способами:

- проникновением игрового предмета в цель (касанием цели);
- физическим контактом части тела атакующего соперника с целью.

Центральное место по своему значению в этом определении занимает фраза «утвержденный арбитром». По понятным *причинам* она была важна в предыдущих определениях (№№ 11-13). Здесь же хочется подчеркнуть «утвержденный арбитром факт» – это значит, что достижение атакуемой це-

ли было совершено только способом, предусмотренным правилами данной игры и никаким другим образом.

**Термин 15.** Пространство игры – это такое трехмерное пространство, в пределах которого игра возможна и правила ее действительны.

Данный термин необходим как обобщающее название поля, площадки, игрового зала, стола, корта и т. п. мест. Он наиболее необычен из всех, приведенных выше. Чаще всего, говоря о футбольном поле, площадке для игры в баскетбол или гандбол, теннисном корте, мы подразумеваем некую ограниченную площадь. Однако «площадь» не может стать основой термина. Ведь тогда он не будет распространяться на такую игру, как водное поло, где команды осуществляют свою деятельность в бассейне с водой, или сквош, где соперники используют отскок мяча от стен. Значит, речь уже идет не о площади, а о некоем объеме. Таким образом, «пространство» является, на мой взгляд, оптимально емким словом, включающим в себя любой участок и любой объем пространства, выбранный под спортивную игру.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.