

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Саратовский национальный исследовательский государственный
университет имени Н.Г. Чернышевского»

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ
В ЗАЩИТЕ БАСКЕТБОЛИСТОК 14-15 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 3 курса 331 группы
направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта
Жуликовой Ирины Сергеевны

Научный руководитель

кан. мед. наук, доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Зав. кафедрой

кан. мед. наук, доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов, 2023

ВВЕДЕНИЕ

Одной из основных тенденций развития современного баскетбола является использование высокоэффективного применения активных форм ведения игры, как в нападении, так и в защите.

Прогресс большинства баскетболистов в значительной степени обусловлен повышением скорости, точности и активности ведения игровых действий в экстремальных условиях, что свидетельствует о возрастающих требованиях к двигательной подготовленности спортивного резерва.

Актуальность исследования. Несмотря на значительное число исследований, посвященных совершенствованию специальной подготовки баскетболистов, вопросы совершенствования игры в зонной системе защиты на современном этапе являются одной из значительных проблем подготовки баскетболистов. Акцент тренера на игру в защите помогает даже команде среднего класса играть хорошо. Еще большую значимость приобретают защитные действия, если это защита – зонный прессинг. Эта защита является одной из агрессивных видов защиты. Обще известно, что играть зонным прессингом на протяжении всей игры не возможно, по функциональным и физическим показателям спортсменов. Зонный прессинг сложен еще и тем, что защитник отвечает не за конкретного нападающего, а за того, кто находится в зоне его действий.

Но зонный прессинг хорош тем, что эффективно применяется как фактор неожиданности тогда, когда нужно переломить ход игры, когда нападающие приспособились играть в одном ключе, резко получить другую систему защиты.

Проблема исследования. В научно-методической литературе наблюдается достаточно рекомендаций по улучшению игры в защите. Но нами не найдены вопросы разработки методики совершенствования игры в защите зонным прессингом, баскетболисток 14-15 лет в связи с вышеизложенным эту проблему можно считать актуальной.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что выявление диагностического комплекса показателей, влияющих на эффективность защиты зонным прессингом и учет его в тренировочном процессе, повысит надежность действий баскетболисток.

Цель выпускной квалификационной работы состояла в совершенствовании методики обучения игре в защите зонным прессингом баскетболисток 14-15 лет.

Объект исследования: тактическая подготовка баскетболисток.

Предмет исследования: методика совершенствования защиты зонным прессингом у юных баскетболисток.

На основании анализа специальной научно-методической литературы, а также сформированной цели, определены следующие **задачи:**

1. Изучить эффективность действий в баскетболе в игре зонным прессингом по данным специализированной литературы.
2. Разработать методику совершенствования действий в защите зонным прессингом баскетболисток 14-15 лет.
3. Изучить эффективность предложенной методики в процессе педагогического эксперимента.
4. Разработать практические рекомендации по повышению эффективности игры зонным прессингом.

Для решения поставленных задач в работе использовались следующие **методы исследования:**

1. Анализ и обобщение научно-методической и специальной литературы.
2. Педагогические наблюдения.
3. Педагогическое тестирование (оценка специальной физической и технико-тактической подготовок спортсменов).
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

Научная новизна работы состояла в обосновании и применении комплекса характеристик, обуславливающих эффективность защиты зонным

прессингом баскетболисток 14-15 лет.

Практическая значимость работы заключена в том, что:

- во-первых, на основании полученных результатов педагогического эксперимента выявлены комплексы показателей, влияющих на эффективность защиты зонным прессингом в баскетболе;
- во-вторых, полученные результаты и практические рекомендации могут использоваться для повышения эффективности тактической подготовленности баскетболисток в игре зонным прессингом.

Структура и содержание магистерской работы. Работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы, практических рекомендаций. В списке литературы содержится 32 источника специализированной и научно-методической литературы, журналов, сборников, книжные издания и Интернет-ресурсов. Работа проиллюстрирована таблицами, рисунками и диаграммами с результатами педагогического исследования.

Основное содержание работы

Исследование по теме квалификационной работы проводилось в несколько взаимосвязанных этапов:

Первый этап (январь–июнь 2021 г.) был направлен на изучение особенностей игровой деятельности в защите зонным прессингом баскетболисток 14-15 лет. Данный этап включал в себя работу по анализу и обобщению теоретического материала, литературных источников. Проводилось педагогическое наблюдение за ходом тренировочного процесса и игровой деятельностью. С помощью стенографических записей изучались особенности применения зонного прессинга, его эффективность и определялись показатели специальной подготовленности, влияющие на успешность его проведения.

Также он был направлен на определение информативных показателей и ведущих факторов специальной подготовленности баскетболисток, влияющих на результативность игровой деятельности в рассматриваемом

виде защиты. На данном этапе был проведен корреляционный анализ, который проводился с целью выявления информативности показателей на основе их взаимосвязи с эффективностью игровой деятельности в защите зонным прессингом. Материалом для анализа послужили результаты обследования 12 баскетболисток в возрасте 14-15 лет.

Второй этап (сентябрь 2021 г. – февраль 2022 г.) включал в себя разработку методики совершенствования игровых действий баскетболисток в защите зонным прессингом и обоснование ее эффективности. Для обоснования разработанной методики был проведен педагогический эксперимент на базе команды девушек, тренирующихся в МАУ «СШ города Ртищево Саратовской области».

В исследовании приняли участие 12 баскетболисток в возрасте 14-15 лет со стажем занятий от 6 до 7 лет и уровнем квалификации 2-3 спортивного разряда.

Спортсменки были разделены на 2 группы: экспериментальная – 6 человек и контрольная – 6 человек.

Занятия баскетболисток контрольной группы проводились по традиционной программе спортивной школы. Внимание контрольной группы было направлено на обучение базовой технике игры по общепринятой методике.

Занятия в экспериментальной группе, проходили с использованием разработанного комплекса упражнений, влияющих на подготовку и совершенствование игры зонной защитой для баскетболисток разного амплуа. По окончании эксперимента проводилось контрольное тестирование испытуемых контрольной и экспериментальной групп.

Согласно установленному государственному стандарту, каждая спортивная школа выбирает определенные направленности подготовки, исходя из этого, определяются контрольно-нормативные испытания. Экспериментальная и контрольная группа занимаются по одинаковым адаптированным программам для СШ. Контрольные испытания –

тестирования – проводились два раза: октябрь 2021 года (предварительное тестирование) и апрель 2022 года (контрольное тестирование).

Всего педагогический эксперимент проводился на протяжении 7 месяцев.

Третий этап (февраль–май 2022 г.) был посвящен оценке педагогического эксперимента и обработке результатов с помощью методов математической статистики. Он также включал представление материалов исследования в виде магистерской работы.

Педагогическое наблюдение показало, что в командах девушек 14-15 лет защита зонным прессингом используется крайне мало (до 6%). При этом 57,14% заканчивались провалом. Анализ литературных источников и выступления команд высокой квалификации показали, что этот вид защиты является одним из самых эффективных для перелома хода игры и, в конечном счете, для достижения победы. Однако это возможно только при специальной подготовке игроков и правильной организации и конструкции, как тренировочного процесса, так и самой игры.

Для определения взаимосвязи показателей, характеризующих физическую и технико-тактическую подготовку баскетболисток, с успешностью действий в защите зонным прессингом, был проведен корреляционный анализ, матрица которого включала 12 показателей. Результаты корреляционного анализа показали, что успешные действия в защите зонным прессингом из блока, характеризующие различные стороны проявления быстроты оказывают наибольшее влияние время реакции начала движения ($r = -0,65$) и бег на 6 м по сигналу ($r = -0,61$), тогда как другие показатели блока (бег на 6 м и 20 м сходу, бег на 20 м по сигналу) имели коэффициент корреляции от 0,34 до 0,42.

Из показателей характеризующих скоростно-силовые качества, наиболее высокий коэффициент корреляции имели показатели МАР ($r = 0,85$). В других исследуемых показателях этого блока коэффициенты корреляции так же были довольно высоки и колебались от 0,51 до 0,63. Это еще раз

свидетельствует о том, что скоростно-силовая подготовка – один из основных компонентов подготовки баскетболисток.

Были учтены результаты теста, характеризующие скоростную выносливость. Коэффициент в этих показателях был равен – 0,45.

Из блока, относящегося к технико-тактической подготовке, наиболее важными коэффициентами корреляции были значения ЗПР в лимите времени ($r=0,69$) и показатели движения в защитной стойке ($r= -0,66$). Кроме вышеперечисленных показателей в этом блоке учитывались процент перехватов в специальном упражнении ($r=0,53$) и время проведения теста ЗПР ($r=0,40$).

Анализ полученных результатов, представленный на Рисунке 2, позволил констатировать, что на успешность действий игроков в защите зонным прессингом из показателей, характеризующих специальную подготовленность баскетболисток, оказывают:

- из показателей, характеризующих быстроту, – время реакции начала движения и бег 6 м по сигналу;
- из показателей, характеризующих скоростно-силовые качества, МАР;
- из показателей, характеризующих скоростную выносливость, челночный бег на 98 м;
- из показателей, характеризующих техническую подготовленность;
- передвижение в защитной стойке и процент перехватов в специальном упражнении;
- из показателей, характеризующих тактическую подготовленность, - ЗПР в лимите времени.

Эти показатели были включены в число информативных, определяющих эффективность действий в защите зонным прессингом.

С целью обоснования эффективности разработанной методики подготовки, направленной на совершенствование игровой деятельности баскетболисток в защите зонным прессингом, проведен педагогический эксперимент, в котором участвовали девушки 14-15 лет, учащиеся

спортивной школы города Ртищев (тренер Вячеслав Анатольевич Сащенко).

Продолжительность подготовки составила 7 месяцев (октябрь 2021 года по апрель 2022 года). Занятия проводились 5-6 раз в неделю по 1,5-2 часа. При выполнении действий, связанных с игрой зонной защитой, игрокам также необходимо обладать высокими показателями специальной физической подготовленности. Именно поэтому в данной работе также внимание было уделено анализу специальной физической подготовленности баскетболисток.

В конце эксперимента результаты теста показали, что в параметрах, характеризующих дистанционную скорость, скоростную выносливость, скоростно-силовые качества, произошли достоверно значимые изменения у баскетболисток экспериментальной группы.

В Таблице 1 представлена динамика показателей тестирования за весь период исследования в экспериментальной группе. Как видно из результатов, во всех тестах произошли статистически значимые изменения, баскетболистки экспериментальной группы показали результаты выше, чем спортсменки из контрольной группы ($p < 0,05$).

Таблица 1 – Динамика показателей диагностического блока в экспериментальной группе

№ п/п	Показатели	Исходные данные	Конечные данные	Прирост показателей, %	Достоверность различий
1.	Бег 6 м (свободное пробегание), сек.	1,37±0,02	1,34±0,03	2,3	P>0,05
2.	Бег 20 м (свободное пробегание), сек.	3,8±0,04	3,6±0,04	5,5	P<0,05
3.	Бег 6 м по сигналу, сек.	1,81±0,04	1,76±0,04	2,9	P>0,05
4.	Бег 20 м по сигналу, сек.	3,8±0,03	3,6±0,04	5,5	P>0,05
5.	Время реакции начала движения, сек.	0,44±0,05	0,42±0,03	4,8	P>0,05
6.	Челночный бег, сек.	25,98±0,32	24,27±0,28	7,1	P<0,05

7.	Высота прыжка, см	40,34±1,7	42,09±1,39	4,3	P<0,05
8.	Передвижение в защитной стойке, сек.	58,36±1,76	49,29±1,58	18,9	P<0,05
9.	Процент перехватов, %	33,85±4,97	55,3±2,82	63,4	P<0,05
10.	Показатели зрительно-поисковой реакции, сек.	44,47±2,99	33,81±1,5	31,5	P<0,05
11.	Показатели зрительно-поисковой реакции в лимите времени, знаков	9,31±0,52	11,54±0,36	24	P<0,05
12.	Процент ошибок в зонном прессинге	57,14	36,73	35,7	P<0,05

Так результат теста «Бег 20 м (свободное пробегание)» в экспериментальной группе улучшился с 3,8 до 3,6 сек.

В показателях челночного бега результаты улучшились от 25,98 сек. до 24,27 сек.

Увеличилась абсолютная высота прыжка у баскетболисток, занимающихся по экспериментальной программе, с 40,34 см до 42,09 см.

В технической подготовке у баскетболисток экспериментальной группы так же произошло достоверное изменение результатов как в быстроте передвижения в защитной стойке – от 58,36 сек. до 49,29 сек., так и в проценте перехватов, который увеличился с 33,85% до 55,3%.

Показатели зрительно-поисковой реакции (ЗПР) в конце исследования оказалась выше у спортсменок экспериментальной группы. Так быстрота счета улучшился с 44,47 сек. до 33,81 сек. (p<0,05). ЗПР в лимите времени была быстрее у спортсменок, занимающихся по предложенной методике. Так результаты у них увеличились с 9,31 до 11,54 знаков.

Соревновательная деятельность показала, что процент ошибок в зонном прессинге у баскетболисток экспериментальной достоверно уменьшился. Если в начале эксперимента он составлял 57,14%, то по окончанию его 36,73%.

На Диаграмме 4 представлены показатели прироста результатов в

контрольной и экспериментальной группах баскетболисток 14-15 лет.



Диаграмма 4 – Сравнение данных прироста показателей в контрольной и экспериментальной группах (%)

Таким образом, по всем пунктам виден положительный результат, следовательно, предложенная методика совершенствования игры зонной

защитой баскетболисток 14-15 лет положительно сказалась не только на показателях статистических данных соревновательной деятельности, но и на показателях специальной физической подготовленности.

Как показывает проведенное исследование, эффективность командной зонной защиты определяется показателями специальной физической подготовленности и согласованностью таких действий, как активная работа рук, давление на мяч, помеха свободному передвижению соперника, его оттеснение, умение «подставиться» под нападающего и спровоцировать фол в нападении у каждого игрока. Все эти показатели находят свое проявление в статистических данных соревновательной деятельности, которые дают основную характеристику игры при зонной защите.

В результате внедрения методики в конце эксперимента полученные статистические данные еще раз подтвердили эффективность предложенных комплексов упражнений. Благодаря хорошей работе баскетболистки экспериментальной группы показали лучший результат при зонной защите, а также показала лучший результат выступления, в отличие от предыдущего сезона.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. В процессе исследования был проведен теоретический анализ научно-методических литературы по проблеме исследования новых методов и средств совершенствования игры зонной защиты в баскетболе. В научно-методической литературе пока еще мало исследований, рассматривающих оптимальные средства и методы развития и совершенствования игры зонной защитой и улучшения показателей статистических данных соревновательной деятельности баскетболисток 14-15 лет. Результаты педагогических наблюдений и теоретического анализа показали, что защита зонным прессингом является одним из эффективных способов защиты в баскетболе. Изучение опыта тренеров-практиков и ученых в сфере баскетбола позволило установить, что данная защита применяется крайне редко (до 6%). В то же время исследование применения различных вариантов защит обусловило

более чем 50% снижение результативности атаки в случае использования данной защиты.

2. На основе анализа литературных источников, бесед с тренерами и личного опыта была разработана и внедрена в тренировочный процесс баскетболисток 14-15 лет методика совершенствования игры зонной защитой.

3. Проведенный педагогический эксперимент подтвердил эффективность предлагаемой методики совершенствования защиты зонным прессингом, о чем свидетельствуют результаты исследования. Непосредственным подтверждением высокой результативности применяемых комплексов упражнений стали статистически достоверные более высокие результаты баскетболисток экспериментальной группы во всех контрольных испытаниях. Следует отметить, что уменьшился и процент ошибок в защите зонным прессингом у баскетболисток на 20,41%.

Для контроля за успешными действиями в защите зонным прессингом выявлен диагностический комплекс показателей, который включает: время реакции начала движения; бег 6 м по сигналу; передвижение в защитной стойке; процент перехватов в специальном упражнении; ЗПР в лимите времени. Результаты тестирований подтверждают выдвинутую рабочую гипотезу, что выявление диагностического комплекса показателей, влияющих на эффективность защиты зонным прессингом и учет его в тренировочном процессе, повысит надежность действий баскетболисток.

4. Также на основе проведенного исследования были разработаны практические рекомендации по повышению эффективности игры зонной защитой.