

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(**Н И У « Б е л Г У »**)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

кафедра теории и методики физической культуры

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ЗАЩИТЕ
БАСКЕТБОЛИСТОК 14 – 15 ЛЕТ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование,
профиль Физическая культура
заочной формы обучения, группы 02011351
Твердохлебова Владимира Алексеевича

Научный руководитель
к.п.н. доцент Воронин И.Ю.

БЕЛГОРОД 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

	стр.
ВВЕДЕНИЕ	3
Глава I. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА ПО ДАННЫМ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ	6
1.1. Понятие о тактике.....	6
1.2. Индивидуальные действия.....	7
1.3. Групповые действия.....	8
1.3.1. Взаимодействие двух игроков.....	8
1.4. Общая характеристика командных действий.....	8
1.5. Концентрированная защита.....	10
1.6. Система личной защиты	10
1.7. Система зонной защиты.....	12
1.8. Рассредоточенная защита.....	13
1.8.1. Личный прессинг.....	13
1.8.2. Зонный прессинг.....	14
1.8.3. Лично-зонный прессинг.....	18
1.8.4. Совершенствование тактической подготовки.....	19
Глава II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	28
2.1. Методы исследования.....	28
2.2. Организация исследования.....	31
Глава III. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДЕЙСТВИЙ В ЗАЩИТЕ ЗОННЫМ ПРЕССИНГОМ	33
3.1. Выявление информативных показателей, влияющих на успешные действия в защите зонным прессингом.....	33
3.2. Содержание экспериментальной методики	36
3.3. Анализ результатов педагогического эксперимента	39
ВЫВОДЫ	42
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	44
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	46

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Одной из основных тенденций развития современного баскетбола является использование высокоэффективного применения активных форм ведения игры, как в нападении, так и в защите (Д.И. Нестеровский:2010).

Прогресс большинства баскетболистов в значительной степени обусловлен повышением быстроты, точности и активности ведения игровых действий в экстремальных условиях, что свидетельствует о возрастающих требованиях к двигательной подготовленности спортивного резерва. Несмотря на значительное число исследований, посвященных совершенствованию специальной подготовки баскетболистов (В.И. Сысоев:1990; В.И. Сысоев:2004; Е.Р. Яхонтов:2006), вопросы совершенствования игры в зонной системе защиты на современном этапе являются одной из значительных проблем подготовки баскетболистов.

В баскетболе труднее всего играть в защите (В.М. Корягин:1997). Команда, которая хорошо овладевает защитными действиями и умело применяет их в процессе игры, всегда имеет определенное преимущество перед соперником. Таким образом, активная защита должна стать главным средством борьбы за инициативу в игре.

По мнению многих специалистов, активная защита – фундамент прогресса баскетбола. Акцент тренера на игру в защите помогает даже команде среднего класса играть хорошо (А.Я. Гомельский:1997; Ю.М. Портнов:1997).

Еще большую значимость приобретают защитные действия, если это защита - зонный прессинг. Под прессингом в баскетболе понимается система самой активной защиты в баскетболе, связанная с плотной опекой соперника по всей площадке. В свою очередь зонный прессинг предполагает использование основных принципов зонной системы защиты, но на двух третьих или половине площадки. Позиции и

передвижения игроков в защите определяются выбранным вариантом зонного прессинга, расположением нападающих и мяча.

Эта защита является одной из агрессивных видов защиты. Общеизвестно, 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.

В баскетболе в одном из моментов у играющих зонным прессингом может оказаться не один, а несколько нападающих. Это так же является одной из сложностей при выполнении защитных действий в зонном прессинге.

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.

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.

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.

Объект исследования: тактическая подготовка в баскетболе.

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

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.

Глава I. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА ПО ДАННЫМ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1.1. Понятие о тактике

Тактика – это раздел теории и практики, изучающий закономерности развития процесса игры, средства, способы и формы ведения спортивной игры и их рациональное использование против конкретного противника [Н.В. Семашко:1976]. Это целесообразное применение индивидуальных, групповых и командных действий в борьбе с противником для достижения максимального результата. Основная задача тактики – определение средств, способов и форм ведения игры против конкретного противника, в конкретных условиях [И.Н.Преображенский:1976].

Современная тактика игры располагает большим арсеналом средств, способов и форм ведения игры. Она непрерывно совершенствуется и ей чужды явления застоя и консервации. Во взаимной борьбе развивается процесс игры, а, следовательно, развивается ее тактика. Однако тактика игры не может содержать рецепты на всевозможные ситуации, которые возникают в игре. Тактика не терпит шаблона, она будет только тогда передовой, когда будет непрерывно обогащаться новыми знаниями и вооружаться новыми средствами, способами и формами ведения игры [Н.В. Семашко:1976].

К средствам ведения игры относятся приемы техники без овладения техникой процесс игры, по существу, не возможен. К способам ведения игры относятся рациональные действия игроков (индивидуальные, групповые и командные), применяемые ими в борьбе с противником. Способы ведения игры олицетворяют качественное содержание процесса игры [И.Н. Преображенский:1976].

Формой ведения игры называются внешние проявления содержания действия команды, связанных с решением определенных тактических задач. Формы ведения игры могут быть активными и пассивными. В

зависимости от применения активных или пассивных форм, тактика носит поступательный или оборонный характер. Та или иная форма ведения игры выбирается тренером в зависимости от обстановки соревнования и реальных возможностей команды.

1.2. Индивидуальные действия

Противодействие игроку с мячом, умение опека́ть противника с мячом или без мяча в любой позиции на площадке неперемное условие хорошей игры в защите.

Игрок задней линии или защитник, находящийся в 8 м от корзины может использовать ведение, передачи мяча и броски в корзину.

Если игрок задней линии переходит на ведение, защищающийся игрок выполняет отвлекающие движения руками и ногами, оттеснив его к боковой линии или в направлении партнера, заставляет остановиться и отвернуться от корзины. Чем продолжительней, тем больше помощи должны оказывать партнеры защищающемуся игроку.

«Опекая игрока, хорошо ведущего мяч только одной рукой, защитник может сместиться на пол корпуса в сторону и заставить дриблера перевести мяч на другую руку. Если дриблер хорошо владеет ведением мяча обеими руками, его следует оттеснить в центр, где у защищающегося есть больше возможностей получить помощь от партнеров. Когда дриблер остановлен, защитник агрессивно его атакует, пока тот не избавится от мяча. После того, как мяч передан, защищающийся игрок быстро отступает назад в направлении передачи» [Ю.М. Портнов:1997].

Нападающий игрок всегда находится в опасной позиции. Защитник располагается достаточно близко к нему, чтобы воспрепятствовать броску в корзину, и на полкорпуса в сторону лицевой линии, предупреждая проход в этом направлении.

1.3. Групповые действия

«Групповые действия в защите предусматривают взаимодействие 2-х и 3-х игроков, направленные на помощь одного игрока другому в отдельных игровых положениях. К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся: подстраховка, переключение, подкальзывание, отступление. К способам взаимодействия трех игроков – специально ограниченное противодействие тройке, малой восьмерке, скрестному входу и сдвоенному наведению, а также образование треугольника отскока» [А.Я. Гомельский:1976].

1.3.1. Взаимодействие двух игроков

Одним из способов взаимопомощи защитников является подстраховка. Она заключается в постоянной готовности игроков оказать помощь друг другу, а также в переходе на опеку противника, реально угрожающего корзине. Обычно подстраховку осуществляют за счет менее плотной опеки самого слабого игрока противников или за счет ослабления опеки игрока, находящегося в данный момент на безопасном расстоянии от корзины.

1.4. Общая характеристика командных действий

Главная цель защиты – предотвращение бросков противника. При этом необходимо отобрать мяч, разрушить взаимодействия нападающих и максимально затруднить выполнение броска.

Чем выше активность и согласованность действий защищающейся команды, тем больше у нее возможности для овладения мячом и перехода в атаку [В.И. Сысоев:1990].

Когда команда самоотверженно обороняется всем составом с помощью тактически целесообразных действий, она обладает достаточными возможностями для успешного решения задач [Ю.М. Портнов:1988].

Командная защита должна быть организована против быстрого прорыва и позиционного нападения. Команда также должна уметь организовать защитные действия при вбрасывании мяча из-за боковой или лицевой линий (при прессинге), при разыгрывании спорных мячей, пробитии штрафных бросков. Чтобы эффективно бороться с противником, защитники должны действовать согласованно, т. е. каждый игрок должен знать свои обязанности в системе командной защиты и действия своих партнеров.

«Выбор системы защиты, ее вариантов должен определяться с учетом качественного состава игроков своей команды и соперника, качества подготовки команды, способов игры в нападении, с которыми придется встречаться, способности соперников понять различные способы и варианты защиты, применяемые командой, качества защитных вариантов, доступных игрокам защиты, а так же счета игры, оставшегося до конца игры времени и т. п.» [В.М. Корягин, В.Н. Мухин, В.А. Боженар:1989].

Командные действия в зависимости от преимущественной нацеленности на решение той или иной основной задачи разделяются на два вида защиты: концентрированную и рассредоточенную. Как и командное нападение, командная защита базируется на индивидуальных приемах игры. Она требует объединения в единое целое защитных усилий отдельных игроков команды. Защита команды не может быть индивидуальных защитных способностей составляющих ее игроков. Они должны действовать слаженно и постоянно переговариваться в соответствии с типом защиты.

Многочисленные вариации базируются на трех основных типах командной защиты, и каждая команда использует принципы одной из трех или комбинацию принципов двух, а то и всех типов защиты.

Эти три типа получили название личной защиты и зонного прессинга.

«Основные принципы защиты: в личной защите каждый защитник прикрепляется к определенному игроку противника с целью не дать ему забить; в зонной защите каждый защитник прикрепляется к определенному месту на площадке с целью препятствовать броскам нападающих из этой позиции. Как правила и зонная и личная защиты требуют быстрого возвращения игроков назад и осуществления защитных действий на том участке площадки, которую тренер рассматривает как зону надежных бросков. Защита прессингом может быть как личной, так и зонной, а ее основная цель заключается в постоянном давлении на противника. Это давление может осуществляться на всей площадке, на трех четвертых или на половине ее [К.В. Борисов:1982].

1.5. Концентрированная защита

«Нацелена она, прежде всего на то, чтобы не дать сопернику реальной возможности пройти к щиту и забросить мяч в кольцо с ближней или со средней дистанции. Поэтому борьба с нападающими разворачивается, как правило, возле области центрального броска, где собираются почти все игроки защиты.

Концентрированная защита организуется в двух системах: личной защите и зонной защите, а иногда и личного прессинга» [Ю.Н.Портнов :1988].

1.6. Система личной защиты

«В данной универсальной системе защиты каждому игроку поручается опекать определенного игрока противника. Каждый игрок способен изучать опекаемого им противника, приспособиться к борьбе, использовать его слабые стороны.

Недостаток данной системы заключается в том, что нападающие пользуются известной свободой действий, имеют достаточно времени и возможностей для подготовки заранее запланированных и разученных атак» [З.Я. Кожевникова:1988].

«Положительные стороны личной защиты включают:

1. Каждый защитник опекает определенного игрока противника;
2. Учитываются сильные и слабые стороны отдельных игроков при распределении защитных обязанностей (рост, скорость, сила и пр.);
3. Защитники владеют инициативой, когда нападающие пытаются замедлить игру или необходимо отыграться;
4. Эффективно используется отбор мяча;
5. Защитники получают хорошие условия для борьбы за мяч при отскоке от щита или кольца, поскольку в большинстве случаев они располагаются между щитом и подопечным;
6. Каждый игрок может лучше подготовиться к встрече с определенным противником, поскольку тренер может заранее рассказать о сильных и слабых сторонах каждого нападающего команды противника;
7. Создаются хорошие условия для нападения быстрым прорывом;
8. Легко приспособиться к любой тактике нападения соперника, особенно к замедленному нападению или нападению в широко растянутой расстановке;
9. Личную защиту можно использовать на всей площадке для увеличения темпа игры;
10. Применяется в любой ситуации в ходе игры и на протяжении сезона в разных вариантах;
11. Способствует определению лучших защитников» [А.Я. Гомельский:1997].

«Прежде чем остановить свой выбор на личной защите, тренер должен учесть возможные ее отрицательные моменты:

1. Ростовые несоответствия, возникающие при переключении или по иным причинам, ставят команду в трудное положение;
2. Личная защита малоэффективна против команд, хорошо использующих заслоны и проходы;
3. Игроки при личной защите имеют больше возможностей получить фол;
4. Противник может использовать слабую игру в защите отдельного

игрока;

5. Необходима высокая сыгранность игроков при противодействии заслоном;

6. Обычный или оттянутый варианты личной защиты не создает хороших условий для нападения быстрыми прорывами;

7. Чрезмерная сосредоточенность игрока на подопечном, когда он сильнее защитника, плохо сказывается на командных взаимодействиях.

8. Личная защита требует больших затрат тренировочного времени» [Н.В. Семашко:1976].

1.7. Система зонной защиты

Эта система также сосредотачивает игроков защищающейся команды вокруг области штрафного броска. Каждый игрок охраняет определенный участок площадки (зону) вблизи щита, опекая на протяжении всей игры любого из нападающих, входящих в его зону.

«Преимущества зонной защиты:

1. . Дает возможность расставить игроков в соответствии с их функциональными, техническими и психическими особенностями.
2. Высокие прыгучие игроки располагаются близко к щиту, подвижные, быстрые игроки – не более высоких от щита позициях;
3. Более командная, легко осваивается, способная компенсировать индивидуальные пробелы игроков в обороне;
4. Способствует контратаке и частым перехватам мяча с возможно большей степенью риска;
5. Количество фолов меньше, чем при личной;
6. Наиболее эффективна против соперников с сильными центровыми;
7. Удобна и применяется на площадках маленького размера» [З.Я. Кожевникова].

Недостатки зонной защиты:

1. Снижается активность за овладение мячом вне охраняемых участков площадки, при этом инициатива не переходит к нападающей команде;

2. Допускаются беспрепятственные броски с дальних дистанций, и обеспечивается защитный баланс при группировке нескольких нападающих в пределах одного-двух участков [В.М. Корягин:1978].

1.8. Рассредоточенная защита

Рассредоточенная защита сначала дает соперникам «бой» на дальних подступах к своему щиту в любой точке площадки. Тем самым игроки стремятся перехватить мяч или сорвать планомерную, комбинационную игру нападающих, заставить их действовать поспешно, без определенного плана [Н.В. Семашко:1976].

Рассредоточенная защита реализуется в двух системах: в личном прессинге и зонном прессинге.

Прессинг – это самый активный вид защиты. Нельзя применять прессинг, не овладев достаточно приемами индивидуальной защиты.

1.8.1. Личный прессинг

«Личный прессинг – самая активная система защиты. Сущность ее в том, что с момента перехода мяча в руки соперников каждый из игроков защищающей команды сразу же начинает плотно опекать «своего» нападающего по всей площадке, не давая ему свободно продвигаться, получать мяч и передавать его в желаемом направлении. При помощи прессинга можно вести наступательную игру, резко повысить ее темп, заставить противника отказаться от намеченного плана проведения состязания. Прессинг затрудняет соперникам использование заранее изученных тактических комбинаций, т. к. не оставляет времени для их подготовки, уменьшает высокорослых нападающих. Эта система защиты создает команде больше благоприятных положений для развертывания стремительных контратак, наконец, дает шансы отыграться, если противник на последних минутах игры ведет в счете и, стараясь «тянуть» время, почти полностью расходует 30 сек. на владение мячом» [И.Н. Преображенский:1976].

Особенно эффективен прессинг против недостаточно физически и технически подготовленных команд и против команд, не имеющих полноценного резерва.

К недостатку личного прессинга нужно отнести очень большую физическую и психологическую нагрузки, приходящиеся на каждого игрока команды, а также определенные трудности в организации и использовании взаимодействий между отдельными игроками команды.

1.8.2. Зонный прессинг

Сущность его в том, что команда организует активную защиту существенно на половине площадки противника по зонному принципу, стремясь постоянно атаковать нападающего с мячом двумя игроками и перекрывая при этом возможные направления передач мяча.

«Положительной чертой зонного прессинга является то, что сводятся на нет заслоны нападающих и ведение мяча, усиливается роль и возможности для группового отбора мяча, перехватов мяча при его передачах, особенно длинных. При зонном прессинге легче компенсировать несоответствие роста защитников и нападающих, можно эффективно использовать перехваты мяча для организации быстрого прорыва и т. п.

При использовании любого варианта зонного прессинга необходимо не допускать отрыва одной линии зонного прессинга от другой, очень осторожно использовать выбивание мяча из рук соперника, т. к. это приводит к многочисленным ненужным фолам, заставляет соперника направлять мяч в выгодное место площадки» [В.М. Корягин:1978].

В защите при зонном прессинге можно использовать любые варианты зонной защиты [В.Н. Мухин :1989].

«К числу преимуществ зонного прессинга можно отнести:

- тактическую неожиданность для противника;

- возможность коллективного противодействия по всей площадке дриблером и лидерам команды соперников;

- систематическое применение командного отбора мяча, что обеспечивает энергичное воздействие на игрока с мячом, вызывая много неточных передач и нарушений правил;

- устойчивое защитное равновесие на всей площадке, облегчающее взаимостраховку и допускающее некоторый риск при выходе на перехват мяча;

- простоту и ясность правил передвижений и взаимодействий в конкретной ситуации)».

Сейчас в практике наиболее частые варианты зонного прессинга 1-2-1-1; 1-2-2; 2-2-1; 1-3-1, которые тренеры выбирают в зависимости, от решаемых командой в данном матче задач, от подготовленности соперника и их основной схемы нападения против зонного прессинга [В.М. Корягин: 1978).

Игроки должны привыкнуть к тому, что, действуя правильно и активно в зонном прессинге, они не столько обороняются, сколько атакуют.

Каждая неправильная передача атакующей команды, создает благоприятную возможность для перехвата мяча и ответной быстрой контратаки.

«При использовании любого варианта зонного прессинга важно соблюдать следующие правила:

- 1) не допускать отрыва одной линии от другой и не отпускать середину площадки;
- 2) не давать нападающему беспрепятственно выполнить длинную передачу вперед, постоянно и решительно воздействовать на игрока с мячом;
- 3) при групповом отборе мяча не нужно стремиться во что бы то ни стало отнять или выбить мяч из рук соперника;
- 4) стараться не оставлять мяч у себя за спиной, отступая на линии мяча;

5) игроки передней линии зонного прессинга должны стремиться вынудить соперника вбрасывать мяч в желаемую, выгодную для обороны сторону площадки или нападающему, который хуже других владеет техникой ведения и передачи мяча» [З.Я. Кожевникова].

К недостаткам зонного прессинга следует отнести:

а) трудности, возникающие при быстрой расстановки игроков и организации давления на соперника, овладевшего мячом при отборе за отскок и стремящегося перейти в быструю контратаку. В этом случае команде необходимо некоторое время, чтобы два высокорослых игрока, принимавшие участие в отборе за отскок, отошли за заднюю линию, а два игрока, действовавших в нападении сзади, вышли вперед;

б) трудности, возникающие перед командой, когда несколько игроков соперника концентрируются на одном фланге.

Заметим, что некоторые команды при недостатке времени на расстановку эпизодически переключаются на систему личного прессинга, чтобы при любой игровой паузе вновь вернуться к зонному прессингу [Ю.М. Портнов:1988].

Зонный прессинг, как и личный, может использоваться на всей площадке, на трех четвертях или на половине ее, но в отличие от личного защитник прикреплен не к определенному нападающему, а к определенной зоне. Соответственно, если в зоне нет противника, защитник смещается для помощи в наиболее опасную зону.

Основные правила зонного прессинга могут быть систематизированы «следующим образом:

- 1) каждый защитник отвечает за свою зону, где он нацелен, прежде всего, на мяч, а не на игрока;
- 2) когда ты держишь игрока с мячом в первой линии обороны, постарайся заставить его сделать навесную передачу или передачу с отскоком от пола, которые легче перехватить;
- 3) оттесняй мяч от середины площадки к боковой линии;

- 4) защитники, располагающиеся в задней линии обороны, являются потенциальными перехватчиками и должны следить за игроком с мячом;
- 5) если мяч передан за первую линию обороны, игроки этой линии должны быстро отступить назад, а игроки задней линии должны на этот момент перейти к жесткой индивидуальной опеке;
- 6) действуй агрессивно при перехватах. Если игрок выходит на перехват, он не должен колебаться. В это время корзину подстраховывают партнеры с дальней стороны площадки;
- 7) будь готов всегда оказать помощь в держании дриблера, особенно когда он остановился и повернулся назад;
- 8) постарайся заставить противника торопиться. Это приведет к ошибкам, потере уверенности и командной сыгранности;
- 9) защитники не должны отбирать мяч у противника. Они должны заставить его сделать пробежку, задержаться, сделать передачу, которую можно перехватить, упустить мяч.
- 10) учите своих игроков непрерывно применять прессинг, быть уверенными в результатах;
- 11) надо много тренироваться, чтобы возможные при прессинге ошибки не деморализовали игроков» [Р. Вуден Джон:1987].

При использовании зонного прессинга, «необходимо:

- защитникам быстро занимать начальную расстановку;
- провоцировать первую передачу в нужном направлении: желательно, чтобы мяч оказался у слабого дриблера перед первой линией зонного построения; предотвращать длинные первые передачи;
- не допускать передач мяча в середину зонного построения или через его линии;
- вынуждать соперников передвигаться самим и перемещать мяч в выгодном для прессингующих направлении;
- решительно атаковать дриблера вдвоем, теснить его к границам площадки;

- всем защищающимся постоянно контролировать положение мяча, партнеров и соперников; без промедления перемещаться адекватно изменяющейся игровой обстановке: закрывать наиболее уязвимые зоны для передач, «вращаться» к мячу при организации группового отбора и т.п.;

- не увлекаться отбором мяча после остановки дриблера: оказывая активное «давление» на мяч, открывать направление передачи в сторону подготовленного перехвата или провоцировать совершение нападающим технической ошибки либо нарушения правил владения мячом (пробежки, правила 5 или 8 с и т.п.);

- не позволять соперникам растянуть защитные построения, постоянно переговариваться с партнерами;

- в случае перемещения мяча через первую линию защищающихся игроков в середину площадки незамедлительно совершать рывок назад для восстановления утраченных позиций;

- при неудачном отборе мяча на половине соперника переходить от зонного прессинга к активной зонной защите у своего щита» [И.Н. Преображенский:1976].

1.8.3. Лично-зонный прессинг

Дальнейшее повышение интенсивности командной защиты может быть достигнуто при использовании смешанного лично-зонного прессинга.

В соревновательной практике часто используется прессинг с переключением по ходу розыгрыша одного мяча: начинает команда с чисто зонного прессинга, ставя задачу – надежно закрыть среднюю полосу площадки, создать ловушку 1x2; в момент, когда ловушка сработала, команда переходит на смешанный прессинг и, наконец, к активной личной защите на своей половине площадке. Следует обратить внимание, что слишком явное сужение зонного прессинга 2-2-1 для прикрытия средней площадки может позволить сопернику быстро пройти вдоль боковой

линии и прорвать защиту. Далее, при смещении всех игроков защиты к одной из боковой линии для организации ловушки быстрый перевод мяча соперниками на противоположный фланг может поставить защиту в трудное положение [Ю.Н. Выставкин:1980].

1.8.4. Совершенствование тактической подготовки

Тактика — это раздел теории и практики, изучающий закономерности развития игры, средства и формы ведения спортивной борьбы и их рационального применения против конкретного соперника. Тактика баскетбола располагает большим арсеналом средств, способов и форм ведения игры. Их наилучшее использование возможно только при правильном учете основных факторов, которые реально влияют на данный конкретный матч [З.Я. Кожевникова]. Для этого необходима всесторонняя оценка возможностей своей команды и команды соперника (состав команды, уровень тренированности игроков, их моральное состояние, техническая и тактическая оснащенность и пр.) и учет определенных внешних условий, в которых протекает данная встреча (погода, оснащенность и состояние поверхности площадки, особенности оборудования, реакция зрителей и т.д.). В противном случае команда не может достичь максимального результата.

«К средствам ведения борьбы относятся приемы техники. Не владея техникой, играть, по существу, невозможно. Однако если техническая подготовка направлена на изучение структуры движений того или иного приема, то тактическая подготовка вооружает баскетболиста знаниями и умениями целесообразного применения изученных приемов в условиях борьбы двух команд» [В.М. Корягин:1978].

Тактическая подготовка предполагает, прежде всего, «изучение различных игровых комбинаций, т.е. заранее разученных и согласованных взаимодействий группы игроков или всей команды в пределах конкретной системы, направленных на создание одному из баскетболистов условий

для атаки кольца. Кроме того, комбинация может быть творчески создана и реализована игроками на основе типовых взаимодействий, их сыгранности и накопленного соревновательного опыта» [О.М. Щелков:1991].

В ходе проведения заранее разученной комбинации предполагается логическое ее развитие и завершение в зависимости от сложившейся соревновательной обстановки. Комбинации могут применяться как в динамике матча, так и в статические моменты введения или вбрасывания мяча в игру (при начальном и спорном броске, при вбрасывании из-за боковой или лицевой линии или при штрафном броске).

«Формой ведения игры называют внешнее проявление действий команды, связанных с решением определенных тактических задач. Она может быть активной и пассивной. В зависимости от применения активных или пассивных форм тактика носит наступательный или оборонительный характер. Причем оборонительная тактика может быть и пассивно и активно оборонительной. Та или иная форма ведения игры выбирается тренером, исходя из обстановки соревнования и реальных возможностей команды» [И.Н. Преображенский:1976].

Основные ошибки при выполнении командных тактических действий «в защите.

1. Медленный переход от нападающих действий к защитным: игроки опаздывают занять начальную расстановку для организации обороны своей корзины — соперник получает возможность атаковать разнообразными стремительного нападения.

2. Нерациональные позиции защитников по отношению к подопечным и мячу: игроки теряют зрительный контроль над игровой ситуацией, становится невозможным осуществлять эффективные командные взаимодействия — соперникам предоставляется чрезмерная свобода действий при обыгрывании один в один или при выходе к корзине для получения голевой передачи.

3. Несогласованность и разобщенность защитных действий: несвоевременность оказания подстраховки или выполнения других групповых взаимодействий в защите — нападающие переигрывают защитников за счет индивидуальных действий своих сильнейших игроков или розыгрыша наигранных комбинаций» [Д.И. Нестеровский:2004].

4. Неэффективные действия при зонном прессинге:

- большой разрыв между линиями защитных построений в начальной расстановке: затруднены успешные взаимодействия между защищающимися — нападающие могут свободно маневрировать и передавать мяч в нужном направлении;

- недостаточная выучка обороняющихся: игроки долго оценивают складывающуюся ситуацию, занимают неверные позиции и опаздывают с перемещениями — нападающие опережают защитников, владея инициативой;

- пассивное противодействие передачам в середину площадки: защитники пропускают мяч через первую линию своих построений — нападающие легко «разбивают» прессинг;

- несогласованные действия при организации «ловушек» для дриблера: атакующий защитник направляет нападающего в сильную для него сторону, или подстраивающийся защитник запаздывает перекрыть направление движения соперника с мячом — дриблер свободно проходит в передовую зону и получает хорошую возможность для успешного развития атаки;

- нерациональные действия игроков первой линии зонного построения при передаче мяча через них в середину площадки: защитники пытаются противодействовать игроку, получившему мяч, вместо выполнения стремительного рывка в тыловую зону для восстановления защитных позиций — защита «разваливается»;

- крайне агрессивные действия защитников с целью непременно отбора мяча у остановленного дриблера: защитники ориентированы на

отбор мяча любыми средствами, а не на создание условий для перехвата передачи партнером — увеличивается опасность получения игроками защищающейся команды большого количества персональных замечаний;

- недостатки функциональной подготовленности защищающихся: игроки защиты быстро утомляются и снижают активность противодействий — нападающие безболезненно справляются с прессингом и вносят перелом в игру [В.М. Корягин:1978].

В соответствии с основным содержанием игры тактика делится на тактику нападения и тактику защиты. Каждый раздел ее подразделяется на группы в зависимости от принципа организации действий игроков: индивидуальные, групповые и командные. В свою очередь, каждая группа, исходя из форм ведения игры, делится на виды (например, индивидуальные действия в нападении могут быть действиями игрока без мяча и действиями игрока с мячом). В зависимости от конкретного содержания игровых действий виды подразделяются на способы. Способы, имеющие различные особенности выполнения, обуславливают появление вариантов.

Например, одним из способов позиционного нападения является система нападения через центрального игрока. Исходя из количества центральных, одновременно действующих на поле, эта система может располагать тремя вариантами: нападение через одного центрального, через двух или через трех центральных.

«Организация действий команды предполагает распределение функций между ее игроками. Функции игроков определяются с учетом цели игровой деятельности — нападать и защищаться» [И.Н. Преображенский:1976].

В баскетболе сформировалось следующее разделение игроков по функциям — защитники, крайние нападающие, центровые — и дифференциация внутри этих функций. Так, среди защитников выделяются атакующие защитники, активно участвующие в атаках кольца

вплоть до борьбы за отскок у щита соперника, и задние защитники, участвующие преимущественно в розыгрыше мяча и страховке тыла команды. Среди центровых выделяются первые (основные) центровые, действующие преимущественно на острие атаки вблизи щита соперника, и вторые центровые, свободно маневрирующие в районе линии штрафного броска и часто атакующие кольцо с ходу.

«Однако игроки, независимо от выполняемых ими функций, должны владеть широким арсеналом средств и способов ведения игры как в нападении, так и в защите. Таким образом, формирование квалифицированного баскетболиста проходит по двум связанным между собой направлениям: совершенствование в универсальных приемах игры и совершенствование в приемах, специфических для выполнения своих функций» [В.М. Корягин, В.Н. Мухин, В.А. Боженар:1989].

По-видимому, распределение игроков по функциям никогда не потеряет смысла. Полная универсализация баскетболистов без распределения их по функциям нецелесообразна, так как она не учитывает морфологических данных игроков, их склонностей и способностей к решению тех или иных соревновательных задач. Рациональное распределение игроков по функциям создает более благоприятные условия для полного раскрытия ими своих возможностей, а следовательно, и для более эффективного использования каждого игрока в интересах коллектива команды.

При разработке средств теоретической и тактической подготовки в одном из экспериментов, проводившемся с баскетболистами, решался ряд «специфических задач:

- 1) моделирование и совершенствование основных структурных элементов игры, в первую очередь тех, которые наиболее подвержены воздействию стрессовых факторов;

- 2) создание проблемности в обучении с целью активизации творческого мышления занимающихся;

3) формирование системы игровых принципов (пространственно-временной ориентационной основы признаков) и высокого уровня целесообразности, своевременности действий;

4) интенсификация тренировочных занятий» [А.Я. Гомельский:1976].

Для достижения поставленных задач педагогическое воздействие должно охватывать как теоретический, так и практический разделы подготовки. В теоретическом разделе использовались специально разработанные предписания алгоритмического типа, в практическом — сочетание методических приемов с дифференцированной постановкой задач.

Экспериментальный фактор воздействия имел следующую структуру:

- элементы алгоритмизированного обучения;
- круговая тренировка тактической направленности;
- игровой метод (поисковый и ритмовый варианты);
- соревновательный метод (сочетание методов моделирования психической напряженности и игровых заданий).

Применялся принцип проблемного обучения с использованием алгоритмизированных программ посредством детализации структуры основных игровых фаз, наиболее уязвимых к воздействию стресс-факторов.

Оно проводилось такими методическими приемами, как:

1) коррекция предварительно разработанных алгоритмических предписаний (совместный творческий процесс игроков команды);

2) дублирование отдельных игровых моментов с целью более прочного усвоения материала в нескольких алгоритмах. Например, фаза «бросок—подбор» (в защите) по основным элементам продублирована в 1-й фазе быстрого прорыва (стремительное нападение);

3) направленность алгоритмов преимущественно на параллельное

(одновременное) решение игроками тактических задач в отличие от более пассивного варианта последовательных решений [В.М. Корягин:1978].

Всего было разработано 13 предписаний алгоритмического типа, охватывающих наиболее важные игровые моменты. Структурную основу алгоритмического предписания составляли:

- название игровой фазы;
- выделение основных (целевых) задач;
- содержание и последовательность игровых (операциональных) задач;
- система ориентировочных признаков;
- методические замечания.

Предписания алгоритмического типа моделирования охватывали те мыслительные операции, которые необходимо выполнить игроку для принятия целесообразного и своевременного тактического решения. Такой подход, при всей кажущейся индивидуализации подготовки, направлен на повышение общекомандного уровня сыгранности [В.М. Колос:1989].

В результате обеспечивалось:

- 1) целенаправленное воздействие на те игровые приемы, которые наиболее подвержены влиянию стрессогенных факторов;
- 2) совершенствование пространственно-временной ориентационной основы для принятия решений;
- 3) привлечение минимального количества спортсменов для создания (моделирования) проблемной игровой ситуации;
- 4) оптимальное дозирование учебного материала для совершенствования игры в защите и нападении;
- 5) развитие творческой активности игроков;
- 6) максимальная реализация принципа проблемности в обучении [К.Ю. Задворков:1985].

Частота теоретических командных занятий в микроциклах составляла:

- а) 4 – 1 – до двух занятий;
- б) 3 – 1, 2 – 1 – не более одного занятия.

В разработанных алгоритмах определена последовательность операций и система признаков, на которые могут ориентироваться игроки конкретной команды. Вследствие этого стала возможной разработка системы упражнений, которые позволили продолжить целенаправленное повышение уровня тактического мышления баскетболистов [В.П. Кондрашин, В.М. Корягин:1987].

Тактическая подготовка должна осуществляться в определенной последовательности:

- 1) выполнение традиционных упражнений в обычных условиях;
- 2) круговая тренировка тактической направленности (несколько станций, на которых моделируются условия различной степени дефицита времени и информации);
- 3) применение игрового метода: формирование умения определить целесообразность и своевременность действий в условиях командной игры. К примеру, выработка «чувства ритма игры» или поиск позиционных погрешностей системы защиты соперника;
- 4) использование соревновательного метода, завершающего комплексный подход, моделирование психической напряженности спортивного поединка [З.Я. Кожевникова].

С целью повышения творческой активности игроков, их способности правильно и быстро оценивать игровую ситуацию часто используется комплекс тактических упражнений. Методической основой его проведения служит принцип «перманентно-круговой» тренировки: на каждой станции моделируется определенная тактическая ситуация, в которой игрок должен принять оптимальное решение из нескольких возможных вариантов. Причем для более точной оценки выбранного игрового хода количество возможных альтернатив ограничивалось до оптимального минимума [Р. Вуден Джон:1987]. Учитывая, что в процессе игры у баскетболиста есть до

четырёх вариантов тактического хода (бросок мяча, передача, перемещение, т.е. ведение, и пауза), необходимость выбора обуславливалась:

а) предложением (активностью партнера), т.е. стремлением принять мяч и готовностью создать условия для этого;

б) положением защитника (плотность опеки); его готовность к перехвату зависит от дистанции до нападающего, скорости передвижения или позиции в удобной защитной стойке, зрительного контроля ситуации;

в) расстоянием от кольца. Выбор таких игровых решений, как передача мяча (определение остроты позиции); бросок по кольцу (соответствие дистанции навыку броска); выбор направления ведения при взаимодействии с партнером (на вершину заслона или «в заслон»);

г) расстоянием между партнерами. Выбор взаимодействия (или отказ): увеличение дистанции уменьшает возможность взаимодействия передачей (опасность перехвата мяча), заслоном (наведением) и возрастает необходимость (целесообразность) применения ведения мяча или выдерживания паузы [Ю.Д. Железняк, П.К. Петров:2001].

В тех случаях, когда невозможно смоделировать условия однозначного (обусловленного моделью ситуации) выбора решения, сузить альтернативы можно игровой рабочей установкой. Например, индивидуальное обыгрывание разрешать только после взаимодействия с партнером. Приемы первого типа необходимо направлять на совершенствование «чувства ритма игры» при внешних сбивающих воздействиях и периодической смене темпа, второго — на совершенствование поиска недостатков позиционной защиты (или нападения) и реализации преимущества.

Глава II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

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.
4. Педагогический эксперимент.
5. Метод математической статистики.

Анализ и обобщение специальной литературы позволил определить содержание и сущность защиты зонным прессингом в баскетболе, определить значимость показателей индивидуальной подготовки баскетболисток для успешного участия в защите и выявить круг вопросов, требующих дальнейшей научной разработки.

Изучение и обобщение научно-методической литературы по теории и практике спортивной деятельности, а также смежных дисциплинах позволили выработать теоретическую и методическую основу, выдвигаемой нами гипотезы, которая проверялась в ходе проведения исследования.

Педагогические наблюдения использовались с целью анализа соревновательной и учебно-тренировочной деятельности баскетболисток. Педагогические наблюдения были направлены на изучение особенностей применения защиты зонным прессингом квалифицированных баскетболисток.

Регистрация игровых действий команды в защите осуществлялась с использованием записей игр.

Педагогическое тестирование проводилось с целью выявления комплекса факторов специальной подготовленности спортсменок в защите зонным прессингом. Был использован комплекс контрольных упражнений

и заданий. При их выборе предпочтение отдавалось тем из них, которые являются достаточно надежными и в тоже время избирательно характеризуют именно способности баскетболисток к выполнению защитных действий и их готовность к действиям в защите зонным прессингом, а также к соревновательной деятельности вообще.

Показатели специальной физической подготовки спортсменок определялись с использованием методик, предложенных Федерацией баскетбола России.

Быстрота стартового ускорения определялась по времени пробегания 6 м отрезка, а быстрота передвижения на коротких дистанциях - по времени пробегания 20 м отрезка. В обоих упражнениях бег начинался с высокого старта. В итоговом протоколе фиксировалось лучшее время двух попыток. Результат оценивался с точностью до 0,1 сек. Кроме того, в этом тесте фиксировалась и быстрота реакции начала движения.

Скоростно-силовые возможности баскетболисток определялись при помощи прыжка вверх, испытуемый выполнял три попытки. Разрешался мах руками. Фиксировался лучший результат в сантиметрах.

Передачи набивного мяча из положения сидя на стуле. Испытуемая сидит на стуле у края площадки, ноги запущены за ножки стула, в руках набивной мяч (1, 2, 3 кг). Делает передачу мяча от груди двумя руками. Измеряется расстояние от спортсмена до мяча.

Быстрота передвижения в защитной стойке определялась в контрольном упражнении. Оно включало двукратное передвижение по периметру квадрата, сторона которого составляла 5 метров, поочередно левым боком, спиной вперед, правым боком, лицом вперед. Фиксировалось лучшее время из трех попыток.

Целью педагогического эксперимента являлась проверка эффективности разработанной методики совершенствования защиты зонным прессингом баскетболисток 14-15 лет.

Эксперимент проводился в естественных условиях подготовки юных баскетболисток в период с октября 2017 года по апрель 2018 года на базе СДЮСШОР № 2 г. Старый Оскол, приняло участие 12 спортсменок.

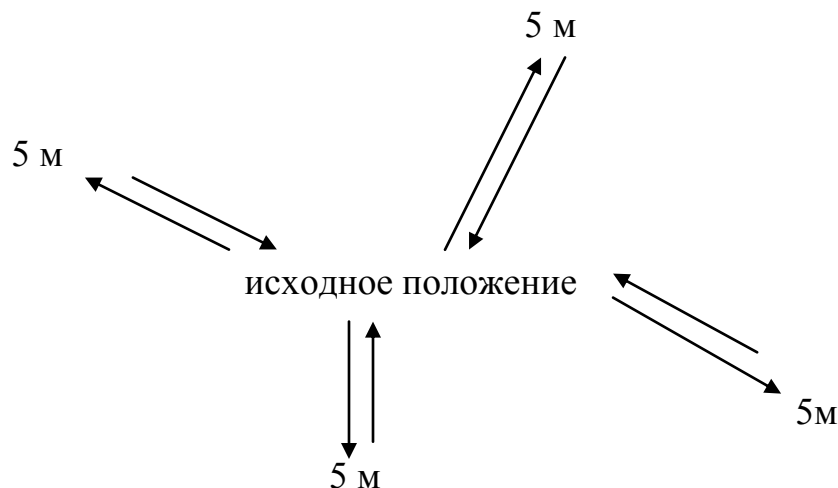


Рис. 1.

Определение скорости передвижения в защитной стойке.

Педагогический эксперимент предусматривает наблюдения за динамикой контролируемых и расчетных показателей в начале и конце эксперимента.

Метод математикой статистики. Материал, полученный в процессе исследования, был подвергнут обработке в соответствии с рекомендациями, предложенными в специальной литературе [Ю.Д. Железняк, П.К. Петров:2001]. По t-критерию Стьюдента оценивалась значимость различий, статистически сравниваемых выборок. Достоверность различий (p) оценивалась по t-критерию Стьюдента.

При этом использовались следующие методы математической статистики: сравнивались между собой попарно связанные выборки с помощью t-критерия Стьюдента [Ю.Д. Железняк:2001].

Значение t-критерия Стьюдента вычисляли по следующим формулам:

1) Вычислить средние арифметические величины (X) для каждой выборки в отдельности по формуле:

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n} \quad (1)$$

где X_i – значение отдельного измерения;

n – общее число измерений.

2) В обоих случаях вычислить стандартное отклонение (δ) по формуле:

$$\delta = \frac{X_{i \max} - X_{i \min}}{K} \quad (2)$$

где $X_{i \max}$ - наибольший показатель;

$X_{i \min}$ - наименьший показатель;

K – табличный коэффициент.

3) Вычислить стандартную ошибку среднего арифметического значения (m) по формуле:

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}} \quad (3)$$

4) Вычислить среднюю ошибку разности (t) по формуле:

$$t = \frac{X_3 - X}{\sqrt{m_3^2 + m^2}} \quad (4)$$

5) По специальной таблице определить достоверность различий.

Вывод: степень достоверности (P) находили по таблице – t критерия Стьюдента:

- если $P < 0,05$, $P < 0,01$, то ошибка меньше 5%, 1% и результат достоверен;

- если $P > 0,05$, то ошибка больше 5%.

2.2. Организация исследования

Исследование по теме квалификационной работы проводилось в два этапа:

Первый этап (январь-июнь 2017 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, учащихся в возрасте 14-15 лет.

Второй этап (сентябрь 2017г. - февраль 2018г.) 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.

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.

Третий этап (февраль-май 2018г.) был посвящен оценке педагогического эксперимента и обработке результатов с помощью методов математической статистики. Он также включал представление материалов исследования в виде дипломной работы.

ГЛАВА III. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ В МЕТОДИКЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДЕЙСТВИЙ В ЗАЩИТЕ ЗОННЫМ ПРЕССИНГОМ

3.1. Выявление информативных показателей, влияющих на успешные действия в защите зонным прессингом

Как уже говорилось, главная цель любой защиты - не дать забить мяч в собственную корзину. В наиболее оптимальном варианте необходимо отобрать мяч, нарушить наигранные взаимодействия или, в конкретном итоге, максимально затруднить выполнение бросков [В.И.Сысоев:1990; В.И. Сысоев:2004].

Выбор системы защиты и ее вариантов определяется не только с учетом состава игроков команды, уровня ее подготовленности. Но и от способа игры в нападении команды соперника, от того, каким качественным составом она располагает. И если в команде соперника есть отличные центровые, а ее разыгрывающие не обладают стабильными дистанционными бросками, то наилучшим вариантом защиты в данном случае является зонная система защиты. Ведь при этой системе баскетболистка отвечает не за конкретного игрока нападения, а за определенный участок площадки (зону) и за соперника, который в этот момент там находится.

Система зонной защиты, как правило, не используется в течение всей игры (исключение составляет игра против команды, не обладающей бросками с дистанций). Но как элемент неожиданности – эта система защиты бывает очень эффективна, т. к. при ней достаточно надежно опекается область штрафного броска и команде нападения труднее передать в зону мяч, войти в нее или пройти через нее. Кроме того, при этой системе защитникам легче помочь друг другу, что в баскетболе является не маловажным фактором.

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. Но это возможно только при специальной подготовке игроков и правильной организации и построении, как тренировочного процесса, так и самой игры.

С целью выявления взаимосвязи показателей, характеризующих физическую и технико-тактическую подготовленности баскетболисток, с успешностью действий в защите зонным прессингом был проведен корреляционный анализ, матрица для которого включила 12 показателей. В исследовании приняли участие 12 баскетболисток в возрасте 14-15 лет.

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 технико-тактической подготовки наиболее значимые коэффициенты корреляции имели показатели ЗПР в лимите времени ($r=0,69$) и показатели передвижения 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 позволил констатировать, что на успешность действий игроков в защите зонным прессингом из показателей, характеризующих специальную подготовленность баскетболисток, оказывают (рис.2.):

- 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.

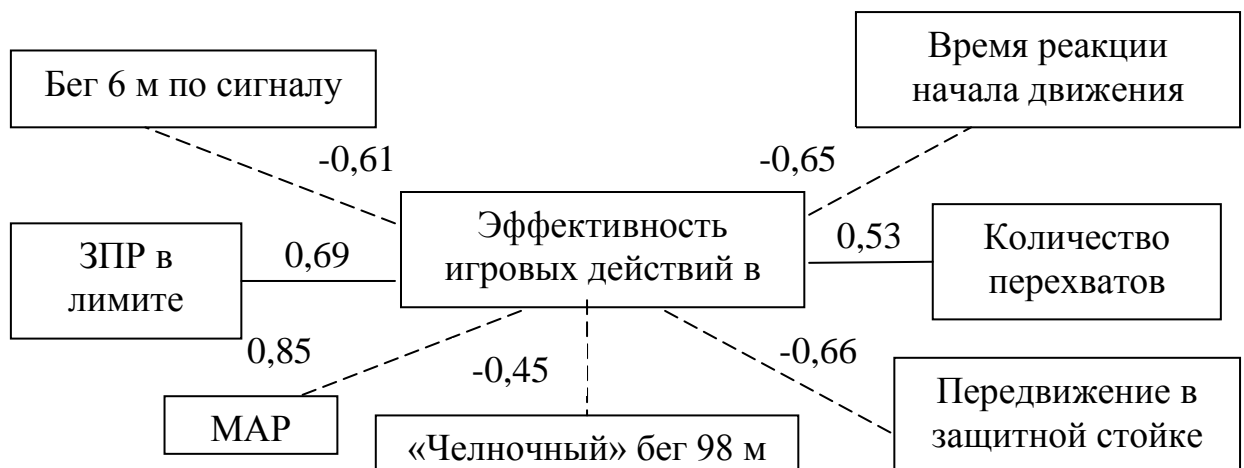


Рис. 2.

Диагностический блок показателей, определяющий успешность игры в защите зонным прессингом

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

3.2. Содержание экспериментальной методики

Основное положение методики совершенствования защиты зонным прессингом в игровой подготовленности – интенсификация тренировочного процесса, позволяющая повысить активность игровых действий в данном виде защиты.

Анализ работ отечественных специалистов [Ю.М. Портнов:2004, Е.Р. Яхонтов:2006, Д.И. Нестеровский:2010], а также зарубежных специалистов [Ф. Уолт Клайд, А. Сэчер:2006, Б. Гатмен:2007, П. Пайе:2008 и др.] позволил распределить объем нагрузок следующим образом: на упражнения специальной физической подготовленности было выделено 38 % времени (акцент делался на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты и скоростной выносливости), технической – 24 % и тактической уделялось 38 % времени.

Формой занятий были комплексные занятия по общей и специальной физической подготовке, отработке приемов техники и тактических взаимодействий при игре в защите зонным прессингом. Особенностью занятий была высокая интенсивность выполнения упражнений при поддержании общего объема тренировочных нагрузок.

В основном использовались упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости и ориентировки в движении, комбинированные упражнения во взаимодействии с партнерами для совершенствования технических приемов в защите и игровая подготовка.

С целью развития физических качеств, необходимых баскетболисту для игры в защите зонным прессингом, проводилась специальная физическая подготовка.

Для развития скоростно-силовых качеств применялся повторный метод. В качестве основных средств использовались: прыжки на одной-двух ногах на месте и в движении, прыжки из глубокого приседа, прыжки

со скакалкой, приседания с отягощением, прыжки вверх с места и с разбега.

Для развития скоростной выносливости применялся повторный метод на основе «челночного бега» (лицевая линия – линия штрафного броска центральная линия - линия штрафного броска – лицевая линия), многократное пробегание различных отрезков с изменением скорости, темпа.

Для развития быстроты реагирования использовался метод усложненных условий (старты из различных положений по разным сигналам (звуковым, зрительным и т. п.).

Техническую подготовку составляло совершенствование индивидуальных приемов защитника. Индивидуальные защитные действия баскетболистов были направлены на совершенствование передвижений в защитной стойке, вырывание и выбивание мяча, перехваты и прочие овладения мячом, борьбы против нападающего с мячом при ведении, при передачах, борьбы против нападающего без мяча и обманные действия защитника.

В качестве защитных действий применяли следующие упражнения:

- передвижения по площадке лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами влево-вправо по сигналу тренера;
- работа ног при опеке игрока, получившего мяч и выполняющего передачу в неожиданное место;
- «салки» в парах, когда необходимо «осалить» голень партнера и в то же время не дать это сделать ему;
- игра с тенью. Защитник выполняет все защитные движения нападающего;
- выполнение выбивания мяча снизу и сверху левой и правой рукой у партнера с максимальной частотой;
- перехват мяча защитником, стоящим спиной к нападающему и выполнившим поворот;

- прессинг 1x1 в ограниченном коридоре (3-6 м);
- защитник получает задание плотно опекающего нападающего, стараясь не дать приблизиться к корзине и свободно выполнить бросок (игра 1x1);
- защита с игроком который находится на стороне мяча (на дальней от мяча стороне). Выполняется в парах;
- опека центрального спереди и сзади на различных участках площадки. Выполняется в тройках.

Тактическая подготовка включала в себя совершенствование и командных тактических действий. Кроме того, в тактическую подготовку были включены групповые атаки на игрока с мячом и упражнения на подстраховку и переключения. Для развития тактических действий баскетболистки в защите зонным прессингом в тренировки применялись упражнения на развитие командных тактических действий.

Совершенствование зонного прессинга в отдельные моменты игры проводилось с помощью имитации некоторых игровых ситуаций:

- при выбрасывании мяча из-за лицевой линии;
- при выбрасывании мяча из-за боковой линии.

Так же повышение эффективности системы защиты зонного прессинга в сочетании с другими системами защиты проводилось на протяжении всей игры. Содержание используемых упражнений предусматривало:

- а) разнообразие начальных игровых ситуаций для организации защиты зонным прессингом;
- б) применение различных пространственных и временных ограничений;
- в) дефицит времени и пространства, создаваемого единоборствующими противниками.

В упражнениях, шлифующих защиту зонным прессингом, активность защитников возрастала в следующем порядке:

- 1) обусловленные пассивные действия нападающих;
- 2) активные действия защитников по заданию на $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ или на всей пло-

щадке;

3) активное сопротивление на всем пути передвижения атакующих.

Для лучшего усвоения и расширения тактических знаний проводились занятия по теории защиты зонным прессингом. Занятия включали в себя:

1) изучение применяемых командой взаимодействий в защите зонным прессингом и рациональное построение системы защиты с использованием макета площадки;

2) просмотр и анализ игр ведущих команд мира.

Занятия по теории включали в себя анализ тактических действий баскетболисток в зонном прессинге, борьбы против нападающего с мячом и без мяча.

Психологическая подготовка на предсоревновательном этапе проходила в плане преодоления трудностей борьбы с утомлением в связи с нарастающими нагрузками, смелости и решительности в единоборстве, уверенности в себе.

В практических занятиях применялись упражнения, которые требовали от спортсменов проявления значительных волевых усилий, таких как:

- противодействие нападающему по установкам «не дать получить мяч», «остановить дриблера», «не дать выполнить передачу» и т. д.;
- игра против численно превосходящего соперника 2х3, 3х4, 4х5;
- двухсторонняя игра, при которой отыгрывающая команда должна догнать соперников в установленный промежуток времени.

3.3. Анализ результатов педагогического эксперимента

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

СДЮШОР № 2 г. Старый Оскол (Старший тренер Куличенко Г.В.). Продолжительность подготовки составила 7 месяцев. Занятия проводились 5-6 раз в неделю по 1,5-2 часа.

По окончании эксперимента результаты тестирования показали, что достоверные изменения у баскетболисток произошли в параметрах, характеризующих дистанционную скорость, скоростную выносливость, скоростно-силовые качества в табл. 1. приводятся данные. Так результат пробегания 20 м улучшился с 3,8 до 3,6 сек.

В показателях челночного бега результаты улучшились от 25,98 сек. до 24,27 сек. (прирост составил 6,58 %). Увеличилась абсолютная высота прыжка у баскетболисток, занимающихся по экспериментальной программе, с 40,34 см до 42,09 см (прирост – 4,33 %).

В технической подготовке у баскетболисток так же произошло достоверное изменение результатов как в быстроте передвижения в защитной стойке (от 58,36 сек. до 49,29 сек., прирост 15,54 %), так и в проценте перехватов, который увеличился с 33,85 % до 55,3 % (прирост – 63,3 %).

Таблица 1.

Динамика показателей диагностического блока

№ п/п	Показатели	Исходные данные	Конечные данные	Прирост показателей, %	Достоверность различий
1	2	3	4	5	6
1.	Бег 6 м (свободное пробегание), сек.	1,37±0,03	1,34±0,03	2,19	P>0,05
2.	Бег 20 м (свободное пробегание), сек.	3,8±0,05	3,6±0,04	5,26	P<0,05
3.	Бег 6 м по сигналу, сек.	1,81±0,05	1,76±0,04	2,76	P>0,05
4.	Бег 20 м по сигналу, сек.	3,8±0,04	3,6±0,04	5,26	P>0,05
5.	Время реакции начала движения	0,44±0,04	0,42±0,03	4,54	P>0,05
6.	«Челночный» бег, сек.	25,98±0,33	24,27±0,28	6,58	P<0,05
7.	Высота прыжка, см.	40,34±1,8	42,09±1,39	4,33	P<0,05

1	2	3	4	5	6
8.	Передвижение в защитной стойке, сек.	58,36±1,75	49,29±1,58	15,54	P<0,05
9.	Процент перехватов, %.	33,85±4,99	55,3±2,82	63,3	P<0,05
10.	ЗПР, сек.	44,47±2,98	33,81±1,5	23,97	P<0,05
11.	ЗПР в лимите времени	9,31±0,53	11,54±0,36	23,95	P<0,05
12.	% ошибок в зонном прессинге	57,14	36,73	20,41	P<0,05

Показатели зрительно-поисковой реакции (ЗПР) в конце исследования оказалась выше. Так быстрота счета улучшился с 44,47 сек. до 33,81 сек. ($p<0,05$). ЗПР в лимите времени была быстрее у спортсменов, занимающихся по предложенной методике. Так результаты у них увеличились с 9,31 до 11,54 (прирост 23,95 %) знаков.

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

ВЫВОДЫ

1. 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. 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.

3. Содержание экспериментальной методики предполагало, на основе комплексного анализа опыта отечественных и зарубежных специалистов, следующее: на упражнения специальной физической подготовленности было выделено 38 % времени (акцент делался на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты и скоростной выносливости), технической – 24 % и тактической уделялось 38 % времени. Учебно-тренировочный процесс для совершенствования игры зонным прессингом необходимо проводить 3-4 раза в неделю по 0,5 часа. В данном варианте два-три занятия в неделю посвящены развитию специальных физических качеств и совершенствованию индивидуальных и групповых технико-тактических действий. На третьем или четвертом тренировочном занятии в неделе игровая подготовка и командные тренировки с решением командных задач.

4. Проведенный педагогический эксперимент подтвердил эффективность предлагаемой методики совершенствования защиты зонным прессингом, о чем свидетельствуют результаты исследования, т. к.

из 12 показателей специальной подготовленности в 9 отмечено улучшение ($P > 0,05$). Следует отметить, что уменьшился и процент ошибок в защите зонным прессингом у баскетболисток на 20,41 %.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

На основании полученных результатов экспериментальных исследований сформулированы отдельные положения, рекомендованные для использования при подготовке баскетболисток к игре в защите зонным прессингом.

1. Анализ, проведенный для определения взаимосвязи показателей специальной подготовленности с эффективностью действий к защите зонным прессингом показал, что наиболее значимыми параметрами в данном случае являются: бег на 6 м по сигналу, время реакции начала движения, «челночный» бег на 98 м, количество перехватов, передвижение в защитной стойке, ЗПР в лимите времени. Следовательно, для совершенствования защиты зонным прессингом нужно использовать упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости, ориентировки в движении, комбинированные упражнения во взаимодействии с партнерами для совершенствования технических приемов в защите и игровая подготовка.

2. Экспериментальные данные позволяют рекомендовать в учебно-тренировочном процессе баскетболисток следующее распределение времени по результатам подготовки:

- физическая подготовка – 38 % времени;
- техническая подготовка – 24 % времени;
- тактическая подготовка - 38 % времени от общего объема тренировочной нагрузки.

3. Особенностью занятий при отработке приемов техники и тактических взаимодействий при игре в защите зонным прессингом была высокая интенсивность выполнения упражнений, а также проводилось с помощью имитации некоторых игровых ситуаций: при выбрасывании мяча из-за лицевой линии; при выбрасывании мяча из-за боковой линии. Содержание используемых упражнений предусматривало: а) разнообразие начальных игровых ситуаций для организации защиты зонным прессингом; б)

применение различных пространственных и временных ограничений; в) дефицит времени и пространства, создаваемого единоборствующими противниками.

4. Основное положение методики совершенствования защиты зонным прессингом – интенсификация тренировочного процесса, позволяющая повысить активность игровых действий в данном виде защиты.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амер, М.М. Сравнительное исследование факторов, определяющих эффективность индивидуальных защитных действий баскетболистов [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.М. Амер. – Ленинград, 1980. – 20 с.
2. Бабушкин, В.З. Подготовка юных баскетболистов [Текст] / В.З. Бабушкин ; Киев : Изд-во Здоровье, 1985. – 144 с.
3. Корягин, В.Н. Баскетбол [Текст] / В.М. Корягин, В.Н. Мухин, В.А. Боженар. – К. : Выща шк. Головное изд-во, 1989. – 232 с.
4. Портнов, Ю.М. Баскетбол [Текст] : учебник для вузов физической культуры / Ю.М. Портнов ; Ю.М. Портнов ; - Москва : Изд-во Астра семь, 1997. – 480 с.
5. Баскетбол [Текст] : Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва ; - Москва : Изд-во Советский спорт, 2004. – 100 с.
6. Гатмен, Б. Все о тренировке юного баскетболиста [Текст] / Б. Гатмен, Т. Финнеган; пер. с англ. Т.А. Бобровой ; – Москва: Изд-во АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.
7. Гомельский, А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства [Текст] / А.Я. Гомельский ; - Москва : Изд-во ФАИР, 1997. - 224 с.
8. Гомельский, А.Я. Управление командой в баскетболе [Текст] / А.Я. Гомельский ; – Москва : Изд-во Физкультура и спорт, 1976. – 145 с.
9. Губа, В.П. Особенности отбора в баскетболе [Текст] / В.П. Губа, С.Г. Фомин, С.В. Чернов. – М.: Физкультура и спорт, 2006. - 144 с.
10. Джон, Р. Вуден Современный баскетбол [Текст] / Р. Вуден Джон ; - Москва : Изд-во Физкультура и спорт, 1987. – 96 с.
11. Ершова, Е.Н. Информативная ценность показателей подготовленности юных баскетболистов [Текст] / Е.Н. Ершова // Теория и практика физической культуры. 1983. - № 3. – С. 23.

12. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст] : Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. - 264 с.
13. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: Техника, тактика обучения : учеб. для студентов высших педагогических учебных заведений [Текст] / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков ; - М.: Изд-во «Академия», 2001. - 520 с.
14. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства для студентов высших педагогических учебных заведений [Текст] / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 400 с.
15. Задворков, К.Ю. Пути и средства повышения результативности действий баскетболистов 16-18 лет в нападении быстрым прорывом [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук / К.Ю. Задворков. – Липецк, 1985. – 23 с.
16. Кожевникова, З.Я. Характеристика игровых действий в пути их активизации в баскетболе [Текст] / З.Я. Кожевникова // – Рез. докл. итог. науч. конф. ГДОИФК.
17. Колос, В.М. Баскетбол: теория и практика [Текст] / В.М. Колос ; – Минск Изд-во Полымя, 1988. – 167 с.
18. Колос, В.М. Баскетбол: теория, практика [Текст] / В.М. Колос ; – Минск Изд-во Полымя, 1989. – 165 с.
19. Кондрашин, В.П. Тренировка баскетболистов высших разрядов [Текст] / В.П. Кондрашин, В.М. Корягин – К. : Здоровье, 1978. – 81-82 с.
20. Кондрашин, В.П. Тренировка баскетболистов высших разрядов [Текст] / В.П. Кондрашин, В.М. Корягин - К. : Здоровье, 1987. - 93 с.
21. Корягин, В.М. Тренировка баскетболистов высших разрядов [Текст] / В.М. Корягин ; - Киев : Изд-во Здоровье, 1978. – 81-82 с.

22. Корягин, В.М. Баскетбол [Текст] : Учебное пособие для студентов институтов физической культуры / В.М. Корягин, В.Н. Мухин, В.А. Боженар, Р.С. Мозола – К. : Выща школа, 1989. - 232 с.
23. Коузи, Б. Баскетбол: концепция и анализ [Текст] / Б. Коузи, Ф, Пауэр – М. : Физкультура и спорт, 1975. - 272 с.
24. Курова, Н.В. Совершенствование процесса подготовки баскетболисток к соревнованиям в условиях вуза [Текст] / Н.В. Курова ; – Санкт-Петербург : Сб. научн. Статей, 1995. – 66-67 с.
25. Мацак, Б.А. Особенности специальной физической подготовки квалифицированных баскетболисток и баскетболистов в подготовительный период. Методические рекомендации [Текст] / Б.А. Мацак, В.Н. Обухов, В.И. Сысоев - М. : РФБ, 1996. - 46 с.
26. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения [Текст] / Д.И. Нестеровский – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 336 с.
27. Пайе, Б. Баскетбол для юниоров: 110 упражнений от простых до сложных [Текст] / Пайе Баррел, Пайе Патрик - М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 352 с.
28. Портнов, Ю.М. Основы методики тренировки (Баскетбол) [Текст] : учеб. пособие для ин-тов физич. Культуры / Ю.М. Портнов ; – Москва : Изд – во Физкультура и спорт, 1988. – 120 с.
29. Преображенский, И.Н. Стратегия и тактика (Баскетбол) [Текст] : учеб. для ин-тов физич. культуры / И.Н. Преображенский – 2-е изд., / под ред. Н.В. Семашко ; – Москва : Изд-во Физкультура и спорт, 1976. – 110 с.
30. Семашко, Н.В. Баскетбол [Текст] / Н.В. Семашко ; – Москва : Изд-во Физкультура и спорт, 1976. – 101 с.
31. Сортэл, Н. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков [Текст] / Н. Сортэл ; – Москва : Изд-во ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 240 с.
32. Сысоев, В.И. Взаимосвязь скоростно-силовой подготовленности и эффективности игровых действий квалифицированных баскетболистов

- [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.И. Сысоев. – Санкт – Петербург : Изд-во ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, 1990. – 23 с.
33. Травкин, К.И. Основы тактики игры в баскетболе [Текст] / К.И. Травкин ; – Москва : Изд-во Физкультура и спорт, 1953. – 193 с.
34. Фрезер, Уолт «Клайд». Баскетбол [Текст] / Уолт «Клайд» Фрезер, Алекс Сэчер; пер. с англ. Р.А. Цфасмана. – М.: АСТ: Астрель, 2006. – 383 с.
35. Щелков, О.М. Унифицированные методы педагогического комплексного контроля в командных игровых видах спорта [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук / О.М. Щелков. – Санкт – Петербург : ГДОИФК, 1991. – 23 с.
36. Яхонтов, Е.Р. Зонный прессинг в баскетболе [Текст] : Методич. Указания / Е.Р. Яхонтов ; - Ленинград : Изд-во ГДОИФК, 1976. – 22 с.