

*Воронин И.Ю.*  
*канд. пед. наук*  
*Белгородский государственный национальный*  
*исследовательский университет*  
*Россия, г. Белгород*  
*Зуборева О.В.*  
*студент*  
*2 курс, факультет физической культуры*  
*Белгородский государственный национальный*  
*исследовательский университет*  
*Россия, г. Белгород*

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

***Аннотация:** в статье рассматриваются пути совершенствования тактических действий в защите баскетболисток 14-15 лет.*

***Ключевые слова:** баскетбол, зонный прессинг, тактическая подготовка, педагогический эксперимент.*

***Abstract:** the article discusses ways to improve tactical actions in the defense of female basketball players 14-15 years old.*

***Key words:** basketball, zone pressing, tactical training, pedagogical experiment.*

Одной из основных тенденций развития современного баскетбола является использование высокоэффективного применения активных форм ведения игры, как в нападении, так и в защите [3].

По мнению многих специалистов, активная защита – фундамент прогресса баскетбола. Акцент тренера на игру в защите помогает даже команде среднего класса играть хорошо [1,4].

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.

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

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 [2].

Основное положение методики совершенствования защиты зонным прессингом в игровой подготовленности – интенсификация тренировочного

процесса, позволяющая повысить активность игровых действий в данном виде защиты.

Проанализировав литературу, распределили 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 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. 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 скорости 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 спортсменок, 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 %.

Таким образом, 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 %.

#### **Использованные источники:**

1. Гомельский, А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства [Текст] / А.Я. Гомельский; - Москва: Изд-во ФАИР, 1997. - 224 с.
2. Кожевникова, З.Я. Характеристика игровых действий в пути их активизации в баскетболе [Текст] / З.Я. Кожевникова // – Рез. докл. итог. науч. конф. ГДОИФК.

3. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения [Текст] / Д.И. Нестеровский – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 336 с.
4. 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.