

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ИГРЫ ЗОННОЙ ЗАЩИТОЙ
БАСКЕТБОЛИСТОК 17-18 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 401 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Вавилиной Анны Алексеевны

Научный руководитель

Старший преподаватель

подпись, дата

В.Н. Частов

Зав. кафедрой

кан. фил. наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2020

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Основной целью командной защиты в баскетболе является ограничение возможностей нападающих для взятия кольца соперника. Российская федерация баскетбола внесла требования к участникам в основных соревнованиях, предусмотренных единым календарным планом, о запрете применения вариантов зонной защиты до 16 летнего возраста. Это связано с тем, что игроки должны сначала хорошо владеть навыками игры личной защиты, овладеть элементами личной защиты и противодействиями ей. Поэтому, именно в возрасте 17-18 лет, когда игроки овладевают основными действиями как в нападении, так и в защите, становится актуальным введение в тренировочном процессе понятие зонной защиты [30].

В отличие от зонной защиты, которая включает в себя не только элементы личной, но и действия игроков даблом, групповым отбором, упреждениями, но и позволяет защитникам действовать более свободно, не сдерживая одного игрока, отвечая за определенную зону.

Зонная защита – оборона определенной территории площадки при передвижениях игроков защиты и концентрации их в атакуемых нападающих зонах, так как защитник держит ближайший к нападающему с мячом, находящемуся в удобной позиции для атаки, должен действовать агрессивно, используя принципы личной защиты [37]

Все игроки должны находиться в постоянном движении, чтобы заставить нападающего передать мяч назад, дальше от корзины, или поспешить с броском. Переход от защиты к нападению выполняется быстро. Почти всегда, зонная защита состоит из отдельных элементов личной защиты. Так, например, игроки, использующие зонную защиту для перехвата мяча, закрывают линию передачи мяча, в основном применяют принципы личной защиты против игрока с мячом [49].

Обычно тип защиты выбирают, основываясь на индивидуальных

особенностях игроков баскетбольной команды. Хорошая защита сочетает в себе сильные стороны как зонной защиты, так и личной защиты. Защита должна ограничить возможности нападающих, оттеснить их от кольца как можно дальше [45].

Кроме того, баскетбол – отличная школа для обучения взаимодействия в команде. Успешность игры зависит не только от развитого глазомера игроков, но и от умения понимать намерения и тактику других членов команды. Зонная защита – одна из разновидностей командной защиты в баскетболе. В зонной защите игроки становятся одним целым, и всегда готовы прийти на помощь друг другу [46].

Идея игры в защите – не дать противнику забросить мяч в свою корзину. Это означает, что защитники должны предотвращать передачи мяча в точки наиболее вероятного поражения корзины: передачи под щит, проходы с атакой из-под корзины, броски без сопротивления со средних дистанций, препятствовать атаке быстрым прорывом [8].

Проблема исследования заключается в поиске оптимальных средств и методов совершенствования игры зонной защитой и улучшения показателей статистических данных соревновательной деятельности баскетболисток 17-18 лет.

Цель исследования – теоретически обосновать, разработать и определить эффективность применения разработанной методики совершенствования игры зонной защитой баскетболисток 17-18 лет.

Объект исследования – процесс тактической подготовки баскетболисток 17-18 лет.

Предмет исследования – методика совершенствования игры зонной защитой баскетболисток 17-18 лет.

Гипотеза исследования – заключается в том, что внедрение разработанного нами комплекса упражнений в тренировочный процесс, улучшит методику совершенствования игры зонной защитой баскетболисток

17-18 лет.

Задачи исследования:

1. Провести анализ и отбор научно-методических литературных источников по проблеме исследования и осуществить поиск новых методов и средств совершенствования игры зонной защиты баскетболисток 17-18 лет.

2. Определить исходные показатели специальной физической подготовленности и показатели статистических данных соревновательной деятельности при игре зонной защитой в экспериментальной и контрольной группах баскетболисток 17-18 лет.

3. Разработать, внедрить и экспериментально проверить методику совершенствования игры зонной защитой баскетболисток 17-18 лет.

4. Выявить показатели специальной физической подготовленности и показатели статистических данных соревновательной деятельности при игре зонной защитой в экспериментальной и контрольной группах баскетболисток 17-18 лет в конце эксперимента.

Методы исследования: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, статистический анализ игр, педагогический эксперимент, тестирование, математическая статистика.

Научная новизна исследования – состоит в том, что разработка и внедрение методики и средств совершенствования игры зонной защитой в практикуме работы детских спортивных школ, позволит интенсифицировать и оптимизировать тренировочный процесс баскетболисток 17-18 лет.

Теоретическая значимость исследования заключается в дополнении теории и методики тренировочного процесса баскетболисток 17-18 лет при игре зонной защитой.

Практическая значимость заключается в том, что применение предложенной методики в тренировочном процессе тренерами преподавателями специализированных школ по баскетболу будет способствовать улучшению статистических данных соревновательной

деятельности, а, следовательно, и совершенствованию различным формам игры зонной защиты.

Структура работы – выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы и приложений. Текст работы изложен на 76 страницах, содержит 12 таблиц, 38 рисунков. Список литературы содержит 53 источника, из них 46 отечественных авторов и 7 зарубежных.

Краткое содержание работы

Исследование проводилось на базе баскетбольной команды девушек «Казаночка-ДЮБЛ» г. Казань и «УГМК-ДЮБЛ» г. Екатеринбург. В исследовании принимали участие 24 баскетболистки в возрасте 17-18 лет. Спортсменки были разделены на 2 группы: экспериментальная – 12 человек и контрольная – 12 человек. Внедрение нашей методики пришлось на соревновательный период команд ДЮБЛ девушек, что позволило нам посмотреть показатели специально физической подготовленности и сравнить игровые показатели и на конец сезона.

Наше исследование проводилось в 4 этапа.

На первом этапе (сентябрь 2018 – ноябрь 2018 гг.) были проанализированы литературные источники по теме исследования; изучены все виды зонной защиты; определены объект и предмет исследования; поставлена цель исследования и задачи для достижения данной цели; выбраны методы для решения поставленных задач.

На втором этапе (декабрь 2018 – май 2019 гг.) были проведены начальные подсчеты игровых показателей игроков разного амплуа команды по итогам начало сезона.

На третьем этапе (май 2019 – октябрь 2019 гг.) нами были проанализированы все виды зонной защиты; выявление зонной защиты более подходящей для команды «Казаночка-ДЮБЛ»; разработана и внедрена методика упражнений, влияющая на подготовку и совершенствование игры зонной защитой, для игроков разного амплуа.

На четвертом этапе исследования (ноябрь 2019 – февраль 2020 гг.) был проведен сравнительный анализ показателей игроков команды. Была проведена математическая обработка полученных данных, формулировка выводов и оформление выпускной квалификационной работы.

В результате анализа игр сезона 2018-2019 года, команды «Казаночка-ДЮБЛ» и «УГМК-ДЮБЛ» заняли 17 и 16 место соответственно, в чемпионате ДЮБЛ. При выполнении действий связанных с игрой зонной защитой, игрокам необходимо обладать высокими показателями специальной физической подготовленности. Именно поэтому в нашей работе выполняется исследование по специальной физической подготовке баскетболисток.

По окончании сезона нами были определены исходные показатели специальной физической подготовленности экспериментальной и контрольной группы баскетболисток 17-18 лет.

Рассмотрим более подробно: в тесте «Прыжок вверх с места» экспериментальная группа показала результат 52,6 см, а контрольная группа 53,1 см. В нормативе «Рывок 6 м» отличие экспериментальная группа – 1,92 сек, контрольная – 1,90 сек. Не значима разница и в показателях теста «Бег 20 м», в экспериментальной группе 3,67 сек, а в контрольной группе 3,59 сек. Не сильно отличались результаты и в тесте «Перемещение 6 x 5 м», результаты в экспериментальной группе составили 9,7 сек., а в контрольной группе – 9,68 сек.

Все полученные данные были подвергнуты математической обработке. Для обработки результатов, мы провели анализ каждого показателя с помощью t-критерия Стьюдента. При рассмотрении результатов таблицы 3, видно, что исходные показатели специальной физической подготовленности в экспериментальной и контрольной группах статистически значимых различий не имеют.

Все показатели контрольных тестов по специальной физической подготовленности экспериментальной и контрольной группы были подвергнуты математической обработке по t-критерию Стьюдента. Показатели одинаковые, статистически значимых различий не имеют ($p > 0,05$).

Следующим этапом нашей работы был анализ показателей статистических данных протоколов соревновательной деятельности по 5 игр

экспериментальной и контрольной группы, с одинаковыми соперниками, данные которых, информировали нас об основных статистических показателях при игре зонной защитой.

Как видно, исходные показатели статистических различий не имеют ($p > 0,05$). Все эти показатели не в полном объеме соответствовали требованиям соревнования данного уровня, поэтому нами было принято решение о внедрении в тренировочный процесс экспериментальной группы разработанной нами методики для улучшения статистических данных соревновательной деятельности баскетболисток 17-18 лет.

В рамках нашего эксперимента нами была разработана методика, в которой сочетаются новые средства и методы для совершенствования игры зонной защиты, а также нестандартные подходы к ротации зонной защиты различными способами. Команды этого уровня чаще всего предпочитают защиту личным прессингом. Поэтому на данном этапе целесообразно иметь в арсенале варианты защиты зоной, так как это может обескуражить соперника.

Наш эксперимент проходил в течении 4 месяцев, в основу нашей методики легли 3 комплекса по 7 упражнений, которые позволяют в тренировочном процессе баскетболисток 17-18 лет четко и последовательно контролировать внедрение вариантов зонной защиты. Каждый комплекс проводился от 20 до 30 минут, в отведенное время для технической и тактической подготовки. Экспериментальная группа занималась по нашей методике для совершенствования игры зонной защиты и применялась 2 раза в микроцикле (3-1, 2-1), в зависимости от поставленных задач в начале или в конце основной части тренировочного занятия.

Первый комплекс упражнений «Совершенствование специальной физической подготовленности» направлен на совершенствование специальной физической подготовленности по средствам упражнений максимально приближенных к ситуациям, которые возникают при игре зонной защите.

Второй комплекс упражнений «Системы зонной защиты и ее варианты» направлен на освоение основных систем зонной защиты и ее вариантов.

Третий комплекс упражнений «Маскировка» направлен на умение «замаскировать» выбранный вариант зонной защиты, а именно, умение быстро и своевременно применять различные варианты зонной защиты, в зависимости от действий нападающих.

Перед началом тренировочного сезона изучается команда и основные системы нападения. Главными составляющими являются сильные стороны игроков, которые будут соперниками на протяжении сезона, против которых нужно быть готовым применять различные варианты защиты.

После внедрения разработанной нами методики по совершенствованию игры зонной защитой, последовал завершающий этап нашего исследования – принятие нормативов по специальной физической подготовленности баскетболисток 17-18 лет в конце эксперимента.

Для более удобного сравнения показателей нами был определен прирост по показателям специальной физической подготовленности (рисунок 37) и показатели статистических данных соревновательной деятельности (рисунок 38). Рассмотрим более подробно. Прирост показателей в тесте «Прыжок вверх с места», в экспериментальной группе составил 5,4%, а в контрольной группе 2,25%. Прирост в «Рывок 6 м» в экспериментальной группе составил 9,1%, а в контрольной группе 4,9%. В тесте «Бег 20 м» прирост экспериментальной группы 6,7%, прирост контрольной группы 5,3%. Основным показателем для нас являлся норматив «Передвижение 6 x 5 м», так как именно он включает в себя сочетание передвижения лицом в вперед и приставным шагом. Показатели прироста в данном тесте у экспериментальной группы в 3 раза больше чем у контрольной – 5,1% и 1,6% соответственно.

Как показывает проведенное наше 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 основу разработанной методики легли основные действия современного защитника, который должен заставить нападающего делать то, что ему, защитнику, нужно, оттесняя нападающего в ту, или иную сторону. Это очень важно, не реагировать на действия нападающего, а заставить его делать то, что выгодно защите.

В результате разработки и внедрения нашей методики, в конце эксперимента статистических данных соревновательной деятельности защитных действий испытуемой группы еще раз подтвердили статистические данные соревновательной деятельности, благодаря хорошей работе при зонной защите, а также показала лучший результат выступления, в отличии от предыдущего сезона. Что подтвердилось высоким приростом подбора на своем и чужом щите, а также значительно возросло количество перехватов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. В процессе работы нами была проанализирована научно-методическая литература, информационные сборники по баскетболу, информационно методические разработки, журнальные циклы материалов посвященных обучению игроков зонному прессинг. Многие системы нападения против личной защиты, хотя и содержат активные движения, не предназначены для противодействия зонной защите. Пока еще не изобретено универсального нападения, достаточно эффективного против любой защиты. Когда мы знаем, что соперник играет против нас свое нападение против личной защиты, мы можем перейти к замаскированной зоне и быть нацеленными на перехват передач. Кроме того, большинство систем нападения против личной защиты используют ведение мяча, что также на руку зонной защите.

Литературные источники, посвященные концепции и анализу различных систем зонного прессинга, его модификации ведущих российских и американских тренеров.

2. В начале эксперимента исходные показатели специальной физической подготовленности и показатели статистических данных соревновательной деятельности экспериментальной и контрольной группы баскетболисток 17-18 лет статистических различий не имеют и друг от друга не отличались по t критерию Стьюдента.

3. Наш эксперимент проходил в течении 4 месяцев, в основу нашей методики легли 3 комплекса по 7 упражнений, которые позволяют в тренировочном процессе баскетболисток 17-18 лет четко и последовательно контролировать внедрение вариантов зонной защиты. Каждый комплекс проводился от 20 до 30 минут, в отведенное время для технической и тактической подготовки. Экспериментальная группа занималась по нашей методике для совершенствования игры зонной защиты и применялась 2 раза в

микроцикле (3-1, 2-1), в зависимости от поставленных задач в начале или в конце основной части тренировочного занятия.

4. Показатели в конце эксперимента специальной физической подготовленности и показатели статистических данных соревновательной деятельности экспериментальной и контрольной группы баскетболисток 17-18 лет составили следующие показатели: в тесте «Прыжок вверх с места», в экспериментальной группе составил 10,8%, а в контрольной группе 2,25%. Прирост в «Рывок 6 м» в экспериментальной группе составил 9,1%, а в контрольной группе 4,9%. В тесте «Бег 20 м» прирост экспериментальной группы 6,7%, прирост контрольной группы 5,3%. Основным показателем для нас являлся норматив «Передвижение 6 x 5 м», так как именно он включает в себя сочетание передвижения лицом в вперед и приставным шагом. Показатели прироста в данном тесте у экспериментальной группы в 3 раза больше чем у контрольной – 5,1% и 1,6% соответственно.

Прирост показателей статистических данных соревновательной деятельности в борьбе за подбор, на своем щите у экспериментальной группы 6,4%, контрольная группа 1,9%. Прирост в подборе мяча на чужом щите экспериментальная группа – 10%, контрольная – 3,6%. Показателе прироста Перехваты мяча экспериментальная группа показала 17,3%, а контрольная 7,6%. В показателе Потери мяча прирост экспериментальной группы – 14,8%, а контрольной – 9,6%. Количество случаев применения зонной защиты прирост у экспериментальной группы 20,3%, а у контрольной 7,3%. В показателе Ошибки в защите у экспериментальной группы – 8,7%, у контрольной – 3,6%.