

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра спортивных игр

**«ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ УЛУЧШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ
ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ЗАЩИТЕ
БАСКЕТБОЛИСТОК 14-15 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 401 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Войтко Александры Владимировны

Научный руководитель

Старший преподаватель

подпись, дата

В.Н. Частов

Зав. кафедрой

кан. фил. наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2020

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность избранной темы, продиктована необходимостью универсализации индивидуальных тактических действий в защите, которые являются основой командной защиты. Успех индивидуальных тактических действий в защите зависит в первую очередь от показателей индивидуальной физической подготовленности, а также владения техникой приемов, являющихся составной частью этих действий [31].

Эффективность защитных планов команды определяется индивидуальными способностями каждого игрока, поэтому очень важно ежедневно во время тренировочного процесса находить новые подходы и средства, которые помогут не только закрепить защитные навыки, но и стимулировать тяжелую работу игроков в защите [6].

Современные принципы защиты сделали из пассивного защитника, сохраняющего место между корзиной и подопечным, смелого, агрессивного атакующего игрока [25, 33].

Защита не должна допускать прицельных бросков без сопротивления. Своими активными действиями (работа рук, ног, перемещения) своими активными действиями нужно вынудить нападающего: занять не выгодную позицию, заставить его отказаться от броска, сделать несколько лишних передач. При этом может возникнуть дефицит времени отведенного правилами игры для атаки [10, 30].

Но самым главным для успеха всех тактических действия является быстрота и оперативность мышления, способность быстро воспринимать игровую обстановку и правильно на нее реагировать [43].

Необходимо отметить, что агрессивная личная защита предполагает постоянный ежедневный труд во время тренировочного процесса, направленный на приобретение новых и закрепление уже имеющихся защитных навыков. Без такого труда, без постоянного разбора

индивидуальных защитных действий каждого игрока тренер не может требовать нацеленной, активной защиты от всей команды. При работе с детскими и юношескими командами обязательно нужно учитывать и тот факт, что индивидуальная защита является самой тяжелой работой в баскетболе, требует не только отличной Физической готовности от всех игроков, но и постоянной психической напряженности. Поэтому необходимо морально стимулировать своих игроков: отмечать удачные защитные действия, нацеливать на полное выключение из игры сильнейшего соперника, выделять лучших в команде по игре в защите и т.п. Особенно важно отмечать желание и умение защитника бороться за получение мяча. На этом качестве, которое можно воспитать в процессе тренировок, можно построить очень агрессивную защиту. Это качество совершенно необходимо при опеке противника, располагающегося спиной к кольцу на границах трехсекундной зоны [35, 44].

Проблема исследования заключается в поиске средств и организации подходов к улучшению эффективности индивидуальных тактических действий в защите, которые оптимально позволят повысить индивидуальные показатели тактических действий в защите баскетболисток 14-15 лет.

Цель исследования – теоретически обосновать, разработать и определить эффективность применения программы улучшения эффективности индивидуальных тактических действий в защите у баскетболисток 14-15 лет.

Объект исследования – процесс тактической подготовки баскетболисток 14-15 лет.

Предмет исследования – программа подготовки индивидуальных тактических действий игры в защите баскетболисток 14-15 лет.

Гипотеза исследования – заключается в том, что внедрение разработанной нами программы в тренировочный процесс, улучшит эффективность индивидуальных тактических действий в защите баскетболисток 14-15 лет.

Задачи исследования:

1) Проанализировать научно-литературные источники и выявить проблему по определению основных средств улучшения эффективности индивидуальных тактических действий в защите баскетболисток 14-15 лет.

2) Определить исходные показатели индивидуальных тактических действий в защите и специальной физической подготовленности баскетболисток 14-15 лет.

3) Разработать и внедрить в тренировочный процесс программу подготовки улучшения эффективности индивидуальных тактических действий в защите баскетболисток 14-15 лет.

4) Изменение показателей индивидуальных тактических действий в защите и специальной физической подготовленности баскетболисток 14-15 лет в конце эксперимента.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение материалов научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование, математическая статистика.

Научная новизна состоит в том, что разработанная программа улучшения эффективности специальной физической подготовленности и индивидуальных тактических действий в защите баскетболисток 14-15 лет, позволит повысить основные показатели индивидуальной игры в защите (такие как перехват), что в целом повлияет на командные защитные действия.

Теоретическая значимость исследования заключается в дополнении теории, методики и средств совершенствования индивидуальных тактических действий в защите баскетболисток 14-15 лет.

Практическая значимость исследования – результаты исследования и разработанной программы можно применять улучшения показателей специальной физической подготовленности и индивидуальных тактических действий в защите в процессе спортивной подготовки в ДЮСШ или

СДЮШОР, а также будут дополнительным материалом в деятельности будущих тренеров и специалистов по баскетболу.

Структура работы – выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы и приложений. Текст работы изложен на 74 страницах, содержит 22 рисунка и 4 таблицы. Список литературы содержит 52 источника, из них 41 отечественных авторов и 11 зарубежных.

Краткое содержание работы

1. Теоретический анализ и обобщение материалов научно-методической литературы.

2. Педагогическое наблюдение.

3. Педагогический эксперимент.

4. Тестирование.

5. Математическая статистика.

1. Теоретический анализ и обобщение материалов научно-методической литературы. Опыт работы показывает, что скорость решения тактических задач зависит от опыта и квалификации игроков. С психологической точки зрения быстрота и целесообразность тактических ходов игроков зависит от умения предвидеть, что собирается делать твой партнер.

Мы для улучшения учебно-тренировочного процесса составили сборник тактических задач по индивидуальной подготовке для игроков 14-15 лет. Туда вошли в первую очередь основные, индивидуальные тактические действия начинающего баскетболиста (защитника) такие, как: держание игрока без мяча; держание игрока с мячом, выбор способа передвижения, выбор оптимальной дистанции с нападающим, выбор скоростного режима, выбор позиции. Тактические действия для данной возрастной группы должны быть простыми по исполнению, доступным учебным материалом. Все эти исследования следует проводить в привычной для баскетболисток обстановке.

2. Педагогическое наблюдение. На протяжении этого метода ввёлся планомерный анализ индивидуальных тактических действий в защите экспериментальной и контрольной группы. Все данные, с помощью протоколирования, в форме технического протокола с результатами прилагается в приложение 1. Всего нами было проанализировано 12 игр. Основным показателем индивидуальных тактических действий в защите является перехват, учитывалось количество перехватов вовремя двух

основных технических приемов нападающих ведения и передачи.

3. Педагогический эксперимент проводился на учащихся ДЮСШ «УНИКС-ЮНИОР» по баскетболу г. Казани которые проводят свой тренировочный процесс в спортивных залах общеобразовательных школ города Казани №19 и №6. Во время эксперимента на тренировках применялась специально разработанная программа, в содержание которой входили упражнения, направленные на интенсивную и качественную работу, которая готовит нервно-мышечную систему к индивидуальным тактическим действиям в игровых ситуациях.

4. Тестирование. Согласно установленному государственному стандарту каждая спортивная школа выбирает определенные направленности подготовки, исходя из этого, определяются контрольно-нормативные испытания. Экспериментальная и контрольная группа занимаются по одинаковым типовым программам для ДЮСШ.

5. Математическая статистика. Для определения изменений показателей индивидуальных тактических действий в защите баскетболисток 14-15 лет, мы применяли методы математической статистики. В частности, нами было определено среднее арифметическое значение (\bar{X}), ошибка среднего значения ($S_{\bar{x}}$), квадратичное отклонение (σ), коэффициент вариации (V). Для того, чтобы выявить достоверность различий между группами мы провели анализ с помощью t-критерия Стьюдента

Исследования проводились на учащихся ДЮСШ «УНИКС-ЮНИОР» по баскетболу г. Казани которые проводят свой тренировочный процесс в спортивных залах общеобразовательных школ города Казани №19 и №6. Нами были определены экспериментальная и контрольная группа, по 10 девушек 14-15 лет, которые занимались согласно государственного стандарта по одинаковой типовой программе для ДЮСШ «УНИКС-ЮНИОР». Обе группы находились на одном этапе обучения, но занимаются у разных тренеров.

Нами была разработана программа улучшения эффективности

индивидуальных тактических действий в защите у баскетболисток 14-15 лет. Тренировочный процесс экспериментальной группы нами был скорректирован согласно разработанной программе.

Исследование можно представить в виде взаимосвязанных этапов.

Первый этап – поисковый (сентябрь 2018 года). На данном этапе осуществлялась обработка результатов контрольных нормативов по физической подготовленности у баскетболисток 14-15 лет. Выяснялись трудности, с которыми сталкиваются тренеры команд при освоении индивидуальных тактических действий в защите у баскетболисток 14-15 лет.

Второй этап – аналитический (декабрь 2018 года). На этом этапе был проведен анализ литературных источников, проанализирован накопленный материал. Выявлялась актуальность и проблема исследования путем изучения научно-методической литературы. Определены предмет, цель, основные задачи и методы исследования.

Третий этап – экспериментальная работа (январь 2019 года). Мы провели начальное тестирование с целью получения данных для решения задач нашего исследования. К исследованию были привлечены девушки 14-15 лет тренировочных групп, исследовали 20 баскетболистки, 10 человек – половину, составили баскетболистки экспериментальной группы, а вторую половину – баскетболистки контрольной группы. А также на этом этапе разработана программа для повышения физической подготовленности баскетболисток 14-15 лет по амплуа.

Четвертый этап – экспериментальная работа (с мая 2019 по март 2020 года). В течение этого времени был проведен формирующий педагогический эксперимент по внедрению программы повышения физической подготовки в экспериментальной группе у баскетболисток 14-15 лет. А также на этом этапе проводилось накопление статистических данных по игровым показателям индивидуальным тактическим действиям в защите.

Пятый этап – заключительный (апрель 2020 года). На этом этапе

систематизированы и уточнены результаты экспериментальной работы, проведена математическая обработка полученных данных, и составлено аналитическое обобщение полученных результатов, а также выполнено оформление бакалаврской работы.

Как показал проведенный педагогический эксперимент, для быстрого и полноценного овладения навыками игры в защите следует соблюдать основные требования к защитнику, опекающему соперника с мячом, следующие: не дать сопернику атаковать корзину броском или проходом, не позволить ему отдать прицельную голевую передачу партнеру, заставить его изменить направление движения или вообще остановиться и взять мяч в обе руки, по возможности заставить его повернуться спиной к корзине. Для того, чтобы выполнить эти требования, защитник должен в первую очередь сохранять все время равновесие, быстро передвигаться, быть готовым к внезапной перемене направления движения, проявлять агрессивность, т.е. оказывать давление на мяч и соперника, стараясь навязать ему свою волю. Все это можно выполнить только, соблюдая правильную защитную стойку: ноги на ширине плеч (это дает необходимое равновесие), колени согнуты, спина прямая или чуть наклонена вперед, голова поднята (защитник постоянно должен видеть не только подопечного, но и все, что происходит на площадке), руки, согнутые в локтях, слегка вытянуты вперед, кисти рук расслаблены и повернуты ладонями вверх и вовнутрь.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Изучая научно-методическую литературу, мы пришли к выводу, что для успешного тренировочного процесса следует поддерживать хорошую физическую форму и основная необходимость – это соблюдать последовательность обучения индивидуальным тактическим действиям в защите, позволяющих противодействовать игрокам нападения, составляющих основу групповых и командных защитных взаимодействий. При этом обратить особое внимание на то, что не следует переходить к изучению других индивидуальных тактических действий в защите, досконально не овладев предыдущими приемами игры в защите.

2. Исходные показатели индивидуальных тактических действий в защите экспериментальной и контрольной группы баскетболисток 14-15 лет показали одинаковые результаты и статистически значимых различий не имеют ($p > 0,05$).

3. Нами была разработана, внедрена и экспериментально проверена программа улучшения показателей индивидуальных тактических действий игры в защите, включающая в себя тесты-упражнения, которые способствовали нам не только повысить показатели индивидуальных тактических действий в защите, но и помогли нам улучшить показатели специальной физической подготовленности, которые являются основными составляющими при работе в защите. Основная направленность этой программы улучшение и совершенствование работы ног, координации и равновесия, которые способствуют освоению движений в любом направлении на высокой скорости. Эти упражнения надо выполнять на максимальной скорости, по 6-10 повторений, прежде чем наступит момент утомления.

4. Мы определили изменение показателей индивидуальных тактических действий игры в защите экспериментальной и контрольной группы баскетболисток 14-15 лет за период эксперимента 2016-2018, которые

показали прирост в показателе овладения мячом при перехвате на ведении экспериментальная группа показала прирост 12,5%, а контрольная группа не показала прироста. В показателе, в котором защитнику не удалось овладеть мячом при перехвате на ведении экспериментальная группа показала 5,7% прироста, а контрольная 2,7%. В показателе овладения мячом при перехвате передачи прирост экспериментальной группы – 15,7%, прирост контрольной группы – 2,9%. В показателе, в котором защитнику не удалось овладеть мячом при передаче, экспериментальная группа показала 25,8% прироста, а контрольная 3,1% прироста.

А в результате изменения показателей специальной физической подготовленности в тесте «прыжок вверх с места» у экспериментальной группы составил 12,4%, у контрольной группы 6,3%. В тесте «Рывок 6 м», в экспериментальной группе прирост 7,3%, а в контрольной группе составил 4,34%. Прирост показателей в тесте «Бег 20 м», у экспериментальной группы – 13,73%, у контрольной – 5,15%. «40 сек. челночный бег» прирост экспериментальной группы составил 4%, а у контрольной группы 1,1%. В тесте «Передвижение 5 х 6 м» прирост к экспериментальной группы 1,6%, у контрольной группы 1%. Прирост показателей в тесте «Защитные передвижения» у экспериментальной 1,55%, а у контрольной группы 0,7%. Показатели прироста «Передвижение 6 х 5 м», у экспериментальной группы – 6,5%, а у контрольной – 2,1%.

В результате нашего эксперимента, мы считаем, что показатели индивидуальных тактических действий в защите напрямую взаимосвязаны со специальной физической подготовленностью, это видно из наших результатов. Мы видим, что каждая команда в сравнении сама с собой показывает улучшение результата.