

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

Совершенствование личного прессинга в защите баскетболистами студенческих команд
16-17 лет с различным уровнем агрессивности

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 402 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта

Ермакова Виктора Дмитриевича

Научный руководитель

к.м.н. доцент _____

Т.А. Беспалова

Зав. кафедрой

к. м. н, доцент _____

Т.А. Беспалова

Саратов 2021

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность выбранной темы определяется тем, что успех в игровых ситуациях в баскетболе приносит использование личного прессинга, который необходимо рассматривать как элемент агрессивной защиты, предполагающий достаточно высокий уровень скоростно-силовой подготовленности игрока, тем более что к недостатку личного прессинга нужно отнести очень большую физическую и психологическую нагрузки, приходящиеся на каждого игрока команды, тем более что к недостатку личного прессинга нужно отнести очень большую физическую и психологическую нагрузки, приходящиеся на каждого игрока команды.

Объект исследования – тренировочный процесс баскетболистов студенческих команд 16-17 лет с различным уровнем агрессивности.

Предмет исследования – динамика показателей личного прессинга в защите баскетболистов студенческих команд 16-17 лет в соревновательном периоде.

Цель - совершенствование личного прессинга в защите баскетболистами студенческих команд 16-17 лет с различным уровнем агрессивности.

Гипотеза исследования.

Предполагалось, что совершенствование защиты личным прессингом у баскетболистов с различными уровнями агрессивности в соревновательном периоде возможно не только при использовании специальных упражнений для технического совершенствования игроков, но и при условии оптимизации их скоростно-силовой подготовленности.

Для достижения поставленной цели необходимо решить ряд **задач**:

1. Определить по данным литературных источников роль скоростно-силовых способностей игроков-баскетболистов при организации защиты с использованием личного прессинга.

2. Определить уровень агрессивности баскетболистов студенческих команд 16-17 лет.

3. Изучить эффективность использования basketболистами с различной агрессивностью в соревновательном периоде специальных упражнений для совершенствования защиты личным прессингом.

4. Оценить степень скоростно-силовой подготовленности basketболистов с различным уровнем агрессивности в соревновательном периоде.

5. Оценить динамику качественных характеристик защиты личным прессингом в обеих basketбольных командах с различным уровнем агрессивность игроков.

Методы исследования.

В ходе исследовательской работы нами были использованы следующие методы научного исследования:

- теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогическое тестирование,
- статистическая обработка фактического материала.

Достоверность выводов обеспечена большим фактическим материалом, достаточной продолжительностью эксперимента, корректным использованием соответствующих методов математической статистики.

Система личной защиты в basketболе

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. Каждый игрок способен изучать опекаемого им противника, приспособиться к борьбе, использовать его слабые стороны.

Положительные стороны личной защиты включают:

1. персональную опеку определенного игрока противника;
2. ориентацию на сильные и слабые стороны отдельных игроков при

распределении защитных обязанностей (рост, скорость, сила и пр.);

3. перераспределение инициативы с нападающих на защитников для замедления игры при необходимости отыграться;

4. эффективное использование приема отбора мяча;

5. оптимизация условий игры для защитников для борьбы за мяч при отскоке от щита или кольца, поскольку в большинстве случаев они располагаются между щитом и подопечным;

6. подготовке игроков к встрече с определенным в идеале ранее изученным нападающим противником;

7. создание хороших условий для нападения быстрым прорывом;

8. приспособление к любой атаке при нападении соперника, особенно к замедленному нападению или нападению в широко растянутой расстановке;

9. возможность увеличения темпа игры благодаря использованию личной защиты на всей площадке;

10. применение в любых ситуациях в ходе игры и на протяжении сезона в разных вариантах;

11. возможность определения лучших защитников.

Субъективным недостатком личной защиты заключается в том, что нападающие пользуются известной свободой действий, имеют достаточно времени и возможностей для подготовки заранее запланированных и разученных атак [31,36].

Объективные отрицательные моменты личной защиты:

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 создают хороших условий для нападения быстрыми прорывами;

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

8. освоение техническими приемами личной защиты требует больших затрат тренировочного времени».

Особенности личного прессинга в защите в студенческих баскетбольных командах

Современный баскетбол представляет собой атлетичный и достаточно контактный вид спорта. Специалисты отмечают, что в баскетболе около 70% всех движений носит скоростно-силовой характер, что предъявляет особые требования к специальной физической подготовке игроков. Атлетическая подготовка игроков является непременным условием достижения высоких спортивных результатов в баскетболе.

В настоящем исследовании приняли участие студенты Энгельсского промышленно-экономического техникума (первая группа) и Энгельсского механико-технологического техникума (вторая группа), посещающие тренировочные занятия в секции баскетбола в каждом из учебных заведений. Исследования были проведены с 01.09.2020 по 28.02.2021. Участники исследования 24 юноши 16-17 лет посещали тренировочные занятия по баскетболу более 3 лет и находящиеся на этапе начальной спортивной специализации.

Спортивная агрессивность баскетболистов

На начальном этапе исследования нами были изучены агрессивность и конфликтность игроков каждой их команд с использованием стандартных тестов. Определение агрессивности и конфликтность игроков команд представляется логичным, ввиду того, что баскетбол контактный и атлетичный вид спорта.

При определении уровня агрессивности баскетболистов мы воспользовались тестовым опросником «Агрессивность и конфликтность». В ходе исследования установлены различия личностных характеристик у баскетболистов в различных командах.

При проведении анкетирования мы учитывали данные о позитивной агрессивности игроков в среднем по команде. Наличие различий в группах делают возможным утверждение о более выраженных позитивных волевых качествах в первой группе: решительность, мужество, напористость.

Сумма баллов, набранная по шкалам «нетерпимость к мнению других», «мстительность», дает показатель негативной агрессивности субъекта. В настоящих исследованиях показатель негативной агрессивности у первой группы испытуемых достоверно выше аналогичного показателя во второй группе. Таким образом, согласно ключу анкеты, в команде с высоким уровнем позитивной агрессивности большее количество негативно настроенных игроков.

Конфликтность - характеристика поведения человека, отражающая личностную склонность к разжиганию и участию в конфликтных ситуациях в первой команде в большей степени встречаются игроки, склонные к конфликтам, что является неблагоприятным фактором для спортивного коллектива и проведения соревновательной деятельности.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что в первой команде показатели позитивной и негативной агрессивности и конфликтности выше, чем во второй.

Особенности защиты личным прессингом в баскетболе на начальном этапе исследования

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 передвигаться, 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. 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». 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.

Для достижения преимущества над соперником, особенно в юношеском возрасте, возникает необходимость агрессивной защиты, которая позволяет нарушить структуру нападения противника и максимально быстро овладеть мячом. Именно личный прессинг является одной из таких форм защиты. Это активный вид защиты, который может начинаться с момента вбрасывания соперником: по всей площадке, на 3/4 площадки, на своей половине, т.е. на 1/2 площадки [1]. С другой стороны для реализации личного прессинга в соревновательных условиях необходимо не только знание и понимание сущности данной системы игры в защите, но и соответствующий уровень физической подготовленности игроков.

Эффективность защитных действий команды определяется уровнем индивидуальных способностей каждого игрока. Одним из важных проявлений этих способностей, влияющих на защиту личным прессингом, является скоростно-силовая подготовленность – часть специальной физической подготовленности баскетболиста. Нельзя применять прессинг, не овладев приёмами индивидуальной защиты. Эта форма защиты требует

высоких физических кондиций, хорошего резерва и сыгранности всех игроков и звеньев команды. Применяется прессинг как система игры на больших отрезках времени, и как вынужденная мера при отставании в счёте, для взвинчивания темпа или при ожидании прессинга со стороны соперника.

Для оценки эффективности защиты были использованы следующие показатели отчетов статистики матчей и педагогических наблюдений: «Потери мячей соперником», «Персональный фол», «Перехваты», «Реализованный личный прессинг», «Нереализованный личный прессинг», измеряющиеся в абсолютных единицах и по ходу нашего исследования это количество раз или количество мячей. Вышеуказанные характеристики были учтены в первых трех и последних трех играх соревновательного периода, что

Полученные данные указывают на агрессивный стиль игры первой команды, по сравнению со второй командой.

В дальнейшем нами на основе анализа литературных данных в тренировочном процессе был использован комплекс упражнений, направленный на совершенствование защиты личным прессингом баскетболистов 16-17 лет. Комплекс упражнений был внедрен в тренировочный процесс первой баскетбольной команды с высоким уровнем агрессивности Энгельсского промышленно-экономического техникума и второй команды с низким уровнем агрессивности Энгельсского механико-технологического техникума (2 группа, контрольная).

Комплекс упражнений применялся 2 раза в микроцикле в течение 15-20 минут основной части тренировочных занятий. Использование комплекса упражнений на тренировочном занятии проходило после пика физической активности и совпадало с моментом ее спада, так как защита личным прессингом по данным литературных источников отрабатывается на фоне легкой усталости.

Динамика силовой подготовленности игроков баскетбольных команд в соревновательном периоде

Защита личным прессингом в баскетболе особенно эффективна против недостаточно физически и технически подготовленных игроков и против команд. К недостатку личного прессинга нужно отнести очень большую физическую и психологическую нагрузки, приходящиеся на каждого игрока команды.

Таким образом, скоростно-силовая подготовка необходима в баскетболе и направлена на развитие быстроты движений и одновременно силы определенных групп мышц.

В нашем исследовании уровень физической подготовленности в обеих командах был одинаковым, о чем свидетельствует отсутствие достоверных отличий в тестовых испытаниях.

Силовая подготовка в обеих группах включались в тренировочный процесс 2 раза в неделю. В обеих группах применялись упражнения на все группы мышц, участвующих в обеспечении скоростно-силовой работы в условиях соревнований (спины, груди и верхних конечностей, ног и плиометрические упражнения).

В конце педагогического эксперимента было проведено повторное исследование показателей силовых качеств баскетболистов студенческих команд экспериментальной и контрольной групп .

По окончании эксперимента были установлены позитивные изменения результатов педагогического тестирования скоростно-силовой подготовленности баскетболистов обеих команд, однако прирост показателей в 1 команде был выше, чем во второй.

Динамика показателей защиты личным прессингом в баскетболе в соревновательном периоде

На заключительном этапе соревновательного периода мы оценили эффективность использования специальных упражнений для совершенствования защиты личным прессингом баскетболистов в условиях оптимизации скоростно-силовой подготовки.

На заключительном этапе исследования установлено, что

агрессивность игроков баскетбольной команды определяет качество защиты личным прессингом в соревновательном периоде. Качественные характеристики защиты личным прессингом в соревновательном периоде в обеих баскетбольных командах возросли, но степень прироста значительно выше в первой команде с высоким уровнем агрессивности игроков, так возросли показатели позитивной агрессивности, снизились показатели негативной агрессивности и «не успешности» игры.

Полученные данные свидетельствуют о успешности личного прессинга в защите у баскетболистов студенческой команды Энгельского промышленно-экономического техникума (первая группа) с агрессивным стилем игры первой команды, по сравнению со второй командой Энгельского механико-технологического техникума (вторая группа).

Заключение

Современный баскетбол контактная и силовая игра с преобладанием движений скоростно-силового характера. Реализация скоростно-силовых способностей игроков-баскетболистов достигается при организации защиты с использованием личного прессинга, подразумевающего ведение агрессивных защитных действий, позволяющих нарушить структуру нападения противника и максимально быстро овладеть мячом.

Основными методами развития силовых способностей в баскетболе является повторный метод выполнения упражнений сходных по структуре с элементами техники баскетбола с непредельными отягощениями 60- 70% от максимума. Силовая подготовка в баскетболе проводится в сочетании с упражнениями скоростно-силового характера.

Эффективность защиты личным прессингом выше в первой команде с высоким уровнем агрессивности игроков, о чем свидетельствуют показатели отчетов баскетбольных матчей: «Потери мячей соперником», «Персональный фол», «Перехваты», «Реализованный личный прессинг», «Нереализованный личный прессинг».

Комплекс физических упражнений, направленный на развитие силовой

подготовленности баскетболистов и предполагающий оптимизацию силового режима для всех групп мышц эффективен в обеих группах, участвующих в исследовании, но степень его эффективности выше для игроков с высокой степенью агрессивности, обучающихся в Энгельском промышленно-экономическом техникуме.

Использование в соревновательном периоде специальных упражнений для совершенствования защиты личным прессингом баскетболистов в условиях оптимизации скоростно-силовой подготовки сопровождается изменением качественных характеристик защиты личным прессингом в обеих баскетбольных командах, которые выражаются увеличением показателей, характеризующих позитивную агрессивность, снижении значений показателей негативной агрессивности и «не успешности» игровой деятельности.

Агрессивность игроков баскетбольной команды определяет качество защиты личным прессингом в соревновательном периоде, агрессивный стиль игры в команде Энгельского промышленно-экономического техникума, чем в команде Энгельского механико-технологического техникума.