

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра спортивных игр

**«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТАКТИЧЕСКИХ
ДЕЙСТВИЙ В ЗАЩИТЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ 12-13ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 3 курса 331 группы

направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Митрошиной Анастасии Олеговны

Научный руководитель

кан. фил. наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Зав. кафедрой

кан. фил. наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2021

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 обороны сделали пассивного защитника, который удерживает место между кольцом и подопечным, смелым, агрессивным и атакующим игроком [25, 33].

Оборона не должна допускать прицельных выстрелов без сопротивления. Своими активными действиями (работой рук, ног, движениями), своими активными действиями нужно заставить нападающего: занять неудобную для него позицию, заставить его отказаться от броска, сделать несколько лишних передач мяча. В этом случае может возникнуть нехватка времени отведенного правилами игры на атаку [10, 30].

Но самое главное для успеха всех тактических действий - это скорость и оперативность мышления, умение быстро воспринимать игровую обстановку и правильно на нее реагировать [43].

Следует отметить, что агрессивная личная оборона предполагает постоянную ежедневную работу в ходе тренировочного процесса, направленную на приобретение новых и закрепление уже имеющихся оборонительных навыков. Без каких-либо усилий, без постоянного анализа

индивидуальных защитных действий каждого игрока тренер не может требовать от всей команды целевой и в то же время активной обороны. При работе с детскими и юношескими командами необходимо учитывать тот факт, что индивидуальная защита-это самая тяжелая работа в баскетболе, она требует от всех игроков не только отличной физической подготовки, но и постоянного психического напряжения. Поэтому необходимо морально стимулировать своих игроков: отмечать их успешные оборонительные действия, стремиться полностью исключить из игры сильнейшего соперника, выделять лучших в команде для игры в обороне и т. д. Особенно важно отметить желание и умение защитника бороться за получение мяча. На этом качестве, которое можно культивировать в процессе тренировок, можно выстроить очень агрессивную защиту. Это качество абсолютно необходимо при опеке соперника, который располагается 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 баскетболистов 12-13 лет.

Цель исследования – теоретически обосновать, разработать и определить эффективность применения программы улучшения эффективности индивидуальных тактических действий в защите у баскетболистов 12-13 лет.

Объект исследования – процесс тактической подготовки баскетболистов 12-13 лет.

Предмет исследования – программа подготовки индивидуальных тактических действий игры в защите баскетболистов 12-13 лет.

Гипотеза исследования – заключается в том, что внедрение разработанной нами программы в тренировочный процесс, улучшит эффективность индивидуальных тактических действий в защите

баскетболистов 12-13 лет.

Задачи исследования:

1) Проанализировать научно-литературные источники и выявить проблему по определению основных средств улучшения эффективности индивидуальных тактических действий в защите баскетболистов 12-13 лет.

2) Определить исходные показатели индивидуальных тактических действий в защите и специальной физической подготовленности баскетболистов 12-13 лет.

3) Разработать и внедрить в тренировочный процесс программу подготовки улучшения эффективности индивидуальных тактических действий в защите баскетболистов 12-13 лет.

4) Изменение показателей индивидуальных тактических действий в защите и специальной физической подготовленности баскетболистов 12-13 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 баскетболистов 12-13 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 баскетболистов 12-13 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, 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.

Основное 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 12-13 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 баскетболистов 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 спецкласса МОУ «Гимназия 89» г. Саратов которые проводят свой тренировочный процесс в спортивном зале на базе школы. 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. По специальной физической подготовке нормативы приняты следующие:

1) Прыжок вверх с места, см (характеристика скоростно-силовых качеств). К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится квадрат 50 x 50 см (от проекции щита в глубину площадки). Предварительно у установленной шкалы измеряется рост тестируемого стоя с поднятой вверх рукой (Р см), испытуемый выполняет прыжок вверх с места, стараясь, как можно выше сделать отметку намеленными пальцами на планке, правой или левой рукой. При приземлении испытуемый должен находиться в пределах начерченного на полу квадрата. Фиксируется высота сделанной им отметки (В см), высота подскока вычисляется по формуле (В см - Р см), учитывается лучший результат по трем попыткам.

2) Рывок 6 м и бег 20 м (оцениваются скоростные возможности). Испытуемый выполняет прямолинейный рывок с высокого старта. Время пробегания 6 м и 20 м отрезков фиксируется двух секундомером. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

3) Передвижение 5 x 6 м, сек. (скорость движения оценивается разнообразными способами с изменением направления движения), на участке рисуется квадрат со сторонами 5 метров. Одна из сторон удлинена на 50 см с обоих концов. Один из этих отрезков является местом старта и финиша, другой-отметкой, с которой начинается движение в противоположном направлении. Движение осуществляется с внешней стороны ограничительных линий. Баскетболист становится лицом по ходу движения в начальной точке (перед ним 50-сантиметровый отрезок, слева-квадрат). По сигналу ученик перемещается лицом вперед (5 м), затем на другую сторону квадрата с левой стороны в защитную стойку (5 м) и назад вперед (5 м), делает шаг одной ногой за линию границы и проходит весь путь в обратном направлении: лицом вперед, в защитную стойку вправо и назад вперед. Когда игрок пересекает финишную черту, секундомер останавливается. Каждый выполняет.

4) 40-секундный "челночный" пробег, м. (расчетная скоростная выносливость) Испытуемый бежит последовательно, без пауз, от одной передней линии баскетбольной площадки к другой, стараясь преодолеть максимальное расстояние за 40 секунд. Остановки-повороты для изменения направления бега должны выполняться так, чтобы одна нога игрока в момент остановки находилась полностью за линией фронта. Две попытки делаются с интервалом в 2,5 минуты. Записывается общее расстояние, пройденное испытуемым за две попытки.

5) Передвижения в защитной стойке, сек. Игрок находится за лицевой линией. По сигналу тренера тестируемый двигается по площадке спиной в защитной стойке, по сигналу меняет направление. От средней линии выполняет ускорение лицом вперед на лицевую на исходную позицию рис.15. фиксируется общее время прохождения (с).

Защитные передвижения, сек. Рис.16. (характеризуется быстрая смена направления движения в защитной стойке). На площадке с ровной поверхностью отмеряется дистанция длиной 10 метров. Посередине площадки определяется линия, которая обозначит место для старта и финиша тестируемого. Стартовая позиция участника - лицом к тренеру, обе ноги находятся за линией № 1. По сигналу участник начинает движение приставным шагом к линии № 3 и, добежав до неё, должен коснуться линии правой рукой. Затем он выполняет разворот и бежит к линии № 2, добежав до неё, касается линии левой рукой, разворачивается и делает финишный рывок в защитной стойке. Все развороты при смене изменении направления должны совершаться лицом к месту, где находится тренер с секундомером.

5. Математическая статистика. Для определения изменений показателей индивидуальных тактических действий в защите баскетболистов 12-13лет, 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 спецкласса МОУ «ГИМНАЗИЯ 89» по баскетболу г. Саратов, которые проводят свой тренировочный процесс в спортивном зале МОУ «ГИМНАЗИЯ 89» города Саратова. Нами были определены экспериментальная и контрольная группа, по 10 юношей 12-13лет, которые занимались согласно государственного стандарта по одинаковой типовой программе для МОУ «ГИМНАЗИЯ 89». Обе группы находились на одном этапе обучения.

Нами была разработана программа улучшения эффективности индивидуальных тактических действий в защите у баскетболистов 12-13лет. 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 баскетболистов 12-13 лет. Выяснились трудности, с которыми сталкиваются тренеры команд при освоении индивидуальных тактических действий в защите у баскетболистов 12-13 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 юноши 12-13 лет тренировочных групп, исследовали 20 баскетболистов, 10 человек – половину, составили баскетболисты экспериментальной группы, а вторую половину – баскетболистки контрольной группы. А также на этом этапе разработана программа для повышения физической подготовленности баскетболистов 12-13 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 баскетболистов 12-13 лет. А также на этом этапе проводилось накопление статистических данных по игровым показателям индивидуальным тактическим действиям в защите.

Пятый этап – заключительный (сентябрь 2020 года). На этом этапе систематизированы и уточнены результаты экспериментальной работы, проведена математическая обработка полученных данных, и составлено аналитическое обобщение полученных результатов.

Проанализировав прирост показателей специальной физической подготовленности баскетболистов 12-13 лет прирост 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%.

Основным показателем для нас являлся норматив «Передвижение 6 х 5 м», так как именно он включает в себя сочетание передвижения лицом вперед и приставным шагом. Показатели прироста в данном тесте у экспериментальной группы в 3 раза больше чем у контрольной – 6,5% и 2,1% соответственно. По всем тестам специальной физической подготовленности у экспериментальной и контрольной группы баскетболистов 12-13 лет наблюдается прирост.

Как видно из рисунков 21 и 22, показатели индивидуальных тактических действий в защите и показатели специальной физической подготовленности улучшились, следовательно содержание нашей программы составлено верно с правильной направленностью на улучшение эффективности индивидуальных тактических действий в защите. Так как, для хорошей защиты, которая является одним из сложнейших компонентов индивидуальных тактических действий, следует постоянно на протяжении всего учебно-тренировочного процесса поддерживать хорошую специальную физическую подготовленность, а также развивать у своих подопечных работоспособность и желание работать в защите.

При этом мы не говорим, что программа, применяемая в работе в

контрольной группе, плохая и ее нельзя использовать в тренировочном процессе при занятиях баскетболом, у них тоже выросли результаты.

Как показал проведенный педагогический эксперимент, для быстрого и полного овладения навыком игры защита должна соответствовать основным требованиям, предъявляемым к защитнику, охраняющему соперника с мячом, следующим: не позволять сопернику атаковать корзину броском или проходом, не позволять ему оказывать прицельную помощь партнеру, заставлять его менять направление или останавливаться и брать мяч в обе руки, заставлять его поворачиваться спиной к корзине. Для того чтобы выполнить эти требования, защитник должен прежде всего все время сохранять равновесие, быстро двигаться, быть готовым к резкому изменению направления движения, проявлять агрессивность, то есть давить на мяч и соперника, пытаясь навязать ему свою волю. Все это можно сделать только соблюдая правильную оборонительную стойку: ноги на ширине плеч (это дает необходимый баланс), колени согнуты, спина прямая или слегка наклонена вперед, голова поднята (защитник должен постоянно видеть

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 баскетболистов 12-13 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 баскетболистов 12-13 лет за период эксперимента 2018-2020, 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.