

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Саратовский национальный исследовательский государственный  
университет имени Н.Г. Чернышевского»

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ  
В ЗАЩИТЕ БАСКЕТБОЛИСТОК 14-15 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 3 курса 331 группы  
направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»  
Института физической культуры и спорта  
Жуликовой Ирины Сергеевны

**Научный руководитель**

кан. мед. наук, доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

**Зав. кафедрой**

кан. мед. наук, доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов, 2023

## ВВЕДЕНИЕ

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

Прогресс большинства баскетболистов в значительной степени обусловлен повышением скорости, точности и активности ведения игровых действий в экстремальных условиях, что свидетельствует о возрастающих требованиях к двигательной подготовленности спортивного резерва.

**Актуальность исследования.** Несмотря на значительное число исследований, посвященных совершенствованию специальной подготовки баскетболистов, вопросы совершенствования игры в зонной системе защиты на современном этапе являются одной из значительных проблем подготовки баскетболистов. Акцент тренера на игру в защите помогает даже команде среднего класса играть хорошо. Еще большую значимость приобретают защитные действия, если это защита – зонный прессинг. Эта защита является одной из агрессивных видов защиты. Обще известно, что играть зонным прессингом на протяжении всей игры не возможно, по функциональным и физическим показателям спортсменов. Зонный прессинг сложен еще и тем, что защитник отвечает не за конкретного нападающего, а за того, кто находится в зоне его действий.

Но зонный прессинг хорош тем, что эффективно применяется как фактор неожиданности тогда, когда нужно переломить ход игры, когда нападающие приспособились играть в одном ключе, резко получить другую систему защиты.

**Проблема исследования.** В научно-методической литературе наблюдается достаточно рекомендаций по улучшению игры в защите. Но нами не найдены вопросы разработки методики совершенствования игры в защите зонным прессингом, баскетболисток 14-15 лет в связи с вышеизложенным эту проблему можно считать актуальной.

**Гипотеза исследования.** Предполагалось, что выявление диагностического комплекса показателей, влияющих на эффективность защиты зонным прессингом и учет его в тренировочном процессе, повысит надежность действий баскетболисток.

**Цель** выпускной квалификационной работы состояла в совершенствовании методики обучения игре в защите зонным прессингом баскетболисток 14-15 лет.

**Объект исследования:** тактическая подготовка баскетболисток.

**Предмет исследования:** методика совершенствования защиты зонным прессингом у юных баскетболисток.

На основании анализа специальной научно-методической литературы, а также сформированной цели, определены следующие **задачи:**

1. Изучить эффективность действий в баскетболе в игре зонным прессингом по данным специализированной литературы.
2. Разработать методику совершенствования действий в защите зонным прессингом баскетболисток 14-15 лет.
3. Изучить эффективность предложенной методики в процессе педагогического эксперимента.
4. Разработать практические рекомендации по повышению эффективности игры зонным прессингом.

Для решения поставленных задач в работе использовались следующие **методы исследования:**

1. Анализ и обобщение научно-методической и специальной литературы.
2. Педагогические наблюдения.
3. Педагогическое тестирование (оценка специальной физической и технико-тактической подготовок спортсменов).
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

**Научная новизна работы** состояла в обосновании и применении комплекса характеристик, обуславливающих эффективность защиты зонным

прессингом баскетболисток 14-15 лет.

**Практическая значимость** работы заключена в том, что:

- во-первых, на основании полученных результатов педагогического эксперимента выявлены комплексы показателей, влияющих на эффективность защиты зонным прессингом в баскетболе;
- во-вторых, полученные результаты и практические рекомендации могут использоваться для повышения эффективности тактической подготовленности баскетболисток в игре зонным прессингом.

**Структура и содержание магистерской работы.** Работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы, практических рекомендаций. В списке литературы содержится 32 источника специализированной и научно-методической литературы, журналов, сборников, книжные издания и Интернет-ресурсов. Работа проиллюстрирована таблицами, рисунками и диаграммами с результатами педагогического исследования.

### **Основное содержание работы**

Исследование по теме квалификационной работы проводилось в несколько взаимосвязанных этапов:

Первый этап (январь–июнь 2021 г.) был направлен на изучение особенностей игровой деятельности в защите зонным прессингом баскетболисток 14-15 лет. Данный этап включал в себя работу по анализу и обобщению теоретического материала, литературных источников. Проводилось педагогическое наблюдение за ходом тренировочного процесса и игровой деятельностью. С помощью стенографических записей изучались особенности применения зонного прессинга, его эффективность и определялись показатели специальной подготовленности, влияющие на успешность его проведения.

Также он был направлен на определение информативных показателей и ведущих факторов специальной подготовленности баскетболисток, влияющих на результативность игровой деятельности в рассматриваемом

виде защиты. На данном этапе был проведен корреляционный анализ, который проводился с целью выявления информативности показателей на основе их взаимосвязи с эффективностью игровой деятельности в защите зонным прессингом. Материалом для анализа послужили результаты обследования 12 баскетболисток в возрасте 14-15 лет.

Второй этап (сентябрь 2021 г. – февраль 2022 г.) включал в себя разработку методики совершенствования игровых действий баскетболисток в защите зонным прессингом и обоснование ее эффективности. Для обоснования разработанной методики был проведен педагогический эксперимент на базе команды девушек, тренирующихся в МАУ «СШ города Ртищево Саратовской области».

В исследовании приняли участие 12 баскетболисток в возрасте 14-15 лет со стажем занятий от 6 до 7 лет и уровнем квалификации 2-3 спортивного разряда.

Спортсменки были разделены на 2 группы: экспериментальная – 6 человек и контрольная – 6 человек.

Занятия баскетболисток контрольной группы проводились по традиционной программе спортивной школы. Внимание контрольной группы было направлено на обучение базовой технике игры по общепринятой методике.

Занятия в экспериментальной группе, проходили с использованием разработанного комплекса упражнений, влияющих на подготовку и совершенствование игры зонной защитой для баскетболисток разного амплуа. По окончании эксперимента проводилось контрольное тестирование испытуемых контрольной и экспериментальной групп.

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 адаптированным программам для СШ. Контрольные испытания –

тестирования – проводились два раза: октябрь 2021 года (предварительное тестирование) и апрель 2022 года (контрольное тестирование).

Всего педагогический эксперимент проводился на протяжении 7 месяцев.

Третий этап (февраль–май 2022 г.) был посвящен оценке педагогического эксперимента и обработке результатов с помощью методов математической статистики. Он также включал представление материалов исследования в виде магистерской работы.

Педагогическое наблюдение показало, что в командах девушек 14-15 лет защита зонным прессингом используется крайне мало (до 6%). При этом 57,14% заканчивались провалом. Анализ литературных источников и выступления команд высокой квалификации показали, что этот вид защиты является одним из самых эффективных для перелома хода игры и, в конечном счете, для достижения победы. Однако это возможно только при специальной подготовке игроков и правильной организации и конструкции, как тренировочного процесса, так и самой игры.

Для определения взаимосвязи показателей, характеризующих физическую и технико-тактическую подготовку баскетболисток, с успешностью действий в защите зонным прессингом, был проведен корреляционный анализ, матрица которого включала 12 показателей. Результаты корреляционного анализа показали, что успешные действия в защите зонным прессингом из блока, характеризующие различные стороны проявления быстроты оказывают наибольшее влияние время реакции начала движения ( $r = -0,65$ ) и бег на 6 м по сигналу ( $r = -0,61$ ), тогда как другие показатели блока (бег на 6 м и 20 м сходу, бег на 20 м по сигналу) имели коэффициент корреляции от 0,34 до 0,42.

Из показателей характеризующих скоростно-силовые качества, наиболее высокий коэффициент корреляции имели показатели МАР ( $r = 0,85$ ). В других исследуемых показателях этого блока коэффициенты корреляции так же были довольно высоки и колебались от 0,51 до 0,63. Это еще раз

свидетельствует о том, что скоростно-силовая подготовка – один из основных компонентов подготовки баскетболисток.

Были учтены результаты теста, характеризующие скоростную выносливость. Коэффициент в этих показателях был равен – 0,45.

Из блока, относящегося к технико-тактической подготовке, наиболее важными коэффициентами корреляции были значения ЗПР в лимите времени ( $r=0,69$ ) и показатели движения в защитной стойке ( $r= -0,66$ ). Кроме вышеперечисленных показателей в этом блоке учитывались процент перехватов в специальном упражнении ( $r=0,53$ ) и время проведения теста ЗПР ( $r=0,40$ ).

Анализ полученных результатов, представленный на Рисунке 2, позволил констатировать, что на успешность действий игроков в защите зонным прессингом из показателей, характеризующих специальную подготовленность баскетболисток, оказывают:

- из показателей, характеризующих быстроту, – время реакции начала движения и бег 6 м по сигналу;
- из показателей, характеризующих скоростно-силовые качества, МАР;
- из показателей, характеризующих скоростную выносливость, челночный бег на 98 м;
- из показателей, характеризующих техническую подготовленность;
- передвижение в защитной стойке и процент перехватов в специальном упражнении;
- из показателей, характеризующих тактическую подготовленность, - ЗПР в лимите времени.

Эти показатели были включены в число информативных, определяющих эффективность действий в защите зонным прессингом.

С целью обоснования эффективности разработанной методики подготовки, направленной на совершенствование игровой деятельности баскетболисток в защите зонным прессингом, проведен педагогический эксперимент, в котором участвовали девушки 14-15 лет, учащиеся

спортивной школы города Ртищев (тренер Вячеслав Анатольевич Сащенко).

Продолжительность подготовки составила 7 месяцев (октябрь 2021 года по апрель 2022 года). Занятия проводились 5-6 раз в неделю по 1,5-2 часа. При выполнении действий, связанных с игрой зонной защитой, игрокам также необходимо обладать высокими показателями специальной физической подготовленности. Именно поэтому в данной работе также внимание было уделено анализу специальной физической подготовленности баскетболисток.

В конце эксперимента результаты теста показали, что в параметрах, характеризующих дистанционную скорость, скоростную выносливость, скоростно-силовые качества, произошли достоверно значимые изменения у баскетболисток экспериментальной группы.

В Таблице 1 представлена динамика показателей тестирования за весь период исследования в экспериментальной группе. Как видно из результатов, во всех тестах произошли статистически значимые изменения, баскетболистки экспериментальной группы показали результаты выше, чем спортсменки из контрольной группы ( $p < 0,05$ ).

**Таблица 1 – Динамика показателей диагностического блока в экспериментальной группе**

<b>№ п/п</b>	<b>Показатели</b>	<b>Исходные данные</b>	<b>Конечные данные</b>	<b>Прирост показателей, %</b>	<b>Достоверность различий</b>
<b>1.</b>	Бег 6 м (свободное пробегание), сек.	1,37±0,02	1,34±0,03	2,3	P>0,05
<b>2.</b>	Бег 20 м (свободное пробегание), сек.	3,8±0,04	3,6±0,04	5,5	P<0,05
<b>3.</b>	Бег 6 м по сигналу, сек.	1,81±0,04	1,76±0,04	2,9	P>0,05
<b>4.</b>	Бег 20 м по сигналу, сек.	3,8±0,03	3,6±0,04	5,5	P>0,05
<b>5.</b>	Время реакции начала движения, сек.	0,44±0,05	0,42±0,03	4,8	P>0,05
<b>6.</b>	Челночный бег, сек.	25,98±0,32	24,27±0,28	7,1	P<0,05

7.	Высота прыжка, см	40,34±1,7	42,09±1,39	4,3	P<0,05
8.	Передвижение в защитной стойке, сек.	58,36±1,76	49,29±1,58	18,9	P<0,05
9.	Процент перехватов, %	33,85±4,97	55,3±2,82	63,4	P<0,05
10.	Показатели зрительно-поисковой реакции, сек.	44,47±2,99	33,81±1,5	31,5	P<0,05
11.	Показатели зрительно-поисковой реакции в лимите времени, знаков	9,31±0,52	11,54±0,36	24	P<0,05
12.	Процент ошибок в зонном прессинге	57,14	36,73	35,7	P<0,05

Так результат теста «Бег 20 м (свободное пробегание)» в экспериментальной группе улучшился с 3,8 до 3,6 сек.

В показателях челночного бега результаты улучшились от 25,98 сек. до 24,27 сек.

Увеличилась абсолютная высота прыжка у баскетболисток, занимающихся по экспериментальной программе, с 40,34 см до 42,09 см.

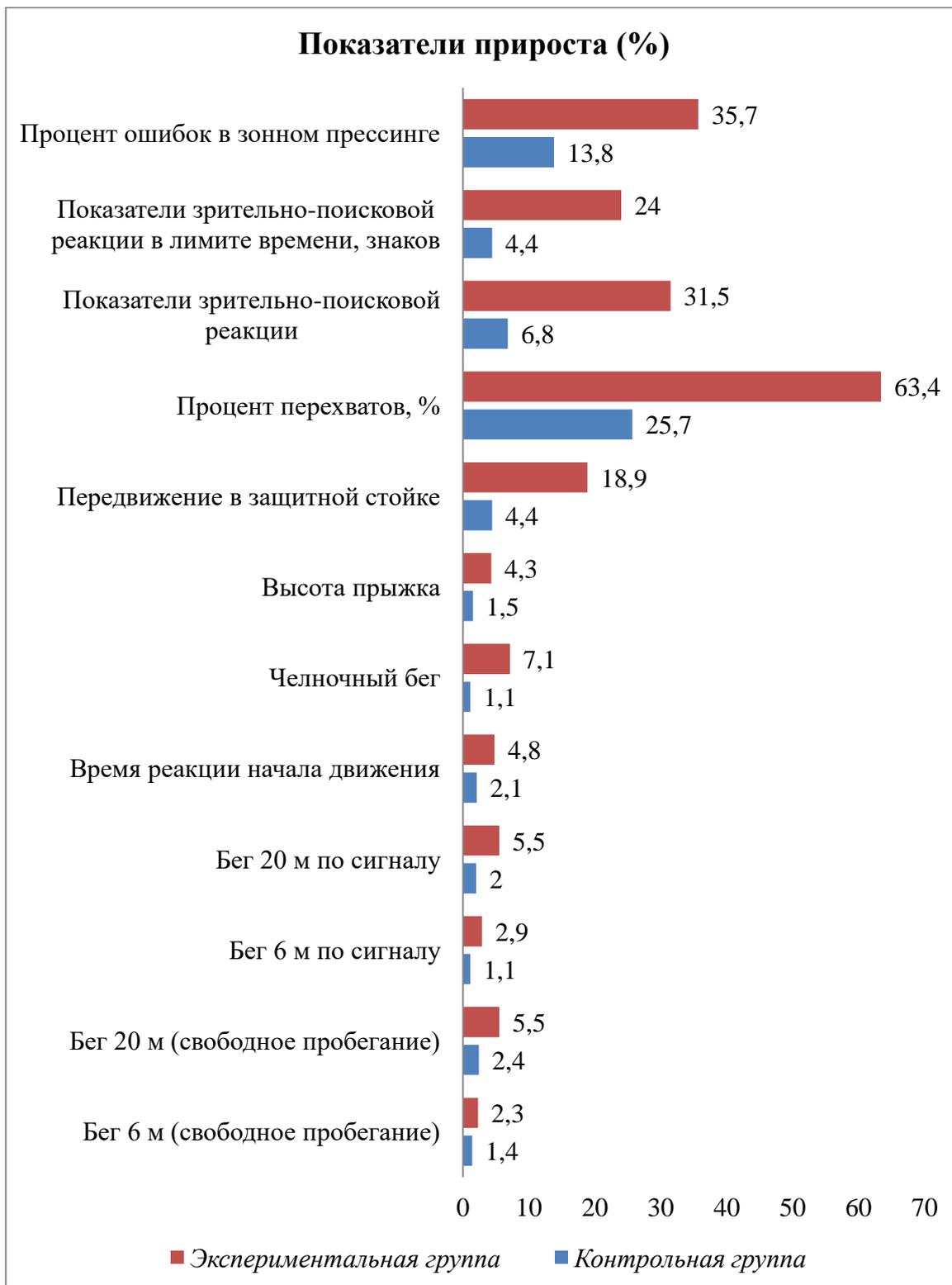
В технической подготовке у баскетболисток экспериментальной группы так же произошло достоверное изменение результатов как в быстроте передвижения в защитной стойке – от 58,36 сек. до 49,29 сек., так и в проценте перехватов, который увеличился с 33,85% до 55,3%.

Показатели зрительно-поисковой реакции (ЗПР) в конце исследования оказалась выше у спортсменок экспериментальной группы. 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 знаков.

Соревновательная деятельность показала, что процент ошибок в зонном прессинге у баскетболисток экспериментальной достоверно уменьшился. Если в начале эксперимента он составлял 57,14%, то по окончанию его 36,73%.

На Диаграмме 4 представлены показатели прироста результатов в

контрольной и экспериментальной группах баскетболисток 14-15 лет.



**Диаграмма 4 – Сравнение данных прироста показателей в контрольной и экспериментальной группах (%)**

Таким образом, по всем пунктам виден положительный результат, следовательно, предложенная методика совершенствования игры зонной

защитой баскетболисток 14-15 лет положительно сказалась не только на показателях статистических данных соревновательной деятельности, но и на показателях специальной физической подготовленности.

Как показывает проведенное 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 результате внедрения методики в конце эксперимента полученные статистические данные еще раз подтвердили эффективность предложенных комплексов упражнений. Благодаря хорошей работе баскетболистки экспериментальной группы показали лучший результат при зонной защите, а также показала лучший результат выступления, в отличие от предыдущего сезона.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

1. В процессе исследования был проведен теоретический анализ научно-методических литературы по проблеме исследования новых методов и средств совершенствования игры зонной защиты в баскетболе. В научно-методической литературе пока еще мало исследований, рассматривающих оптимальные средства и методы развития и совершенствования игры зонной защитой и улучшения показателей статистических данных соревновательной деятельности баскетболисток 14-15 лет. Результаты педагогических наблюдений и теоретического анализа показали, что защита зонным прессингом является одним из эффективных способов защиты в баскетболе. Изучение опыта тренеров-практиков и ученых в сфере баскетбола позволило установить, что данная защита применяется крайне редко (до 6%). В то же время исследование применения различных вариантов защит обусловило

более чем 50% снижение результативности атаки в случае использования данной защиты.

2. На основе анализа литературных источников, бесед с тренерами и личного опыта была разработана и внедрена в тренировочный процесс баскетболисток 14-15 лет методика совершенствования игры зонной защитой.

3. Проведенный педагогический эксперимент подтвердил эффективность предлагаемой методики совершенствования защиты зонным прессингом, о чем свидетельствуют результаты исследования. Непосредственным подтверждением высокой результативности применяемых комплексов упражнений стали статистически достоверные более высокие результаты баскетболисток экспериментальной группы во всех контрольных испытаниях. Следует отметить, что уменьшился и процент ошибок в защите зонным прессингом у баскетболисток на 20,41%.

Для контроля за успешными действиями в защите зонным прессингом выявлен диагностический комплекс показателей, который включает: время реакции начала движения; бег 6 м по сигналу; передвижение в защитной стойке; процент перехватов в специальном упражнении; ЗПР в лимите времени. Результаты тестирований подтверждают выдвинутую рабочую гипотезу, что выявление диагностического комплекса показателей, влияющих на эффективность защиты зонным прессингом и учет его в тренировочном процессе, повысит надежность действий баскетболисток.

4. Также на основе проведенного исследования были разработаны практические рекомендации по повышению эффективности игры зонной защитой.