

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

ЛИЧНЫЙ ПРЕССИНГ В ЗАЩИТЕ КАК КОРРЕКТОР КОМПЛЕКСНОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 2 курса 206 группы
направление подготовки 44.04.01 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, 2023

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 и технико-тактической 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 – показатели личного прессинга в защите баскетболистов студенческих команд, как корректора комплексной подготовленности.

Цель исследования - совершенствование личного прессинга в защите баскетболистами студенческих команд 16-17 лет как корректора комплексной подготовленности баскетболистов с различным уровнем агрессивности.

Гипотеза исследования. Основана на предположении о том, что совершенствование защиты личным прессингом у баскетболистов с различным уровнем агрессивности в соревновательном периоде возможно не только при использовании специальных упражнений для технического и тактического 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. Установить уровень агрессивности баскетболистов студенческих

команд 16-17 лет.

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

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

5. Оценить динамику тактического мышления баскетболистов с различным уровнем агрессивности в соревновательном периоде.

6. Оценить динамику качественных характеристик защиты личным прессингом в обеих баскетбольных командах с различным уровнем агрессивности 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.

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ЛИЧНОГО ПРЕССИНГА В ЗАЩИТЕ В СТУДЕНЧЕСКИХ БАСКЕТБОЛЬНЫХ КОМАНДАХ

2.1 Организация исследований

Современный баскетбол-атлетичный и достаточно контактный вид спорта. Специалисты отмечают, что в баскетболе примерно 70% всех движений приходится на скорость и силу, что требует специальной физической подготовки игроков. Атлетическая подготовка игроков является необходимым условием для достижения высоких результатов в баскетболе.

Баскетбол характеризуется атлетизмом игроков, который носит преимущественно динамический характер. Для баскетбола свойственны неравномерные физические нагрузки с нерегулярным чередованием работы и отдыха.

Основными видами двигательной активности являются передвижения по площадке, такие как бег, ходьба, прыжки и действия с мячом. Атлетизм и двигательные навыки баскетболистов определяют, насколько быстро, точно и своевременно они могут выполнить поставленную тактическую задачу. Специальная физическая подготовленность баскетболистов оказывает непосредственное влияние на спортивный результат. Используемая в ходе тренировочного процесса методика развития скоростно-силовых качеств, определяет качество специальной физической подготовки баскетболистов.

Используемая в тренировочном и соревновательном процессе методика развития скоростно-силовых качеств предусматривает определенный порядок применения средств и методов тренировки, введение последовательной аэробной работы той или иной направленности. Скорость и мускульные способности являются основой баскетбола. Поэтому развитию этих качеств следует уделять большое внимание.

Специалисты отмечают, что одним из резервов соревновательной деятельности является развитие скоростных и мышечных способностей, которые проявляются в особой физической силе баскетболиста, т.е. прыгучести [25,33]. Во время игрового процесса в ходе борьбы на площадке баскетболисты

выполняют множество действий скоростно-силовой направленности, в связи, с чем можно с уверенностью говорить о специфике скоростно-силовой подготовленности конкретного спортсмена. Скоростно-силовые качества спортсменов имеют период наиболее чувствительный сенситивный период развития с 9 до 19 лет, а по некоторым данным и до 20 лет. В наши дни существуют различные методы и средства для развития скоростно-силовых качеств, но эффективность этих методов может сильно отличаться друг от друга.

Характеристика баскетбола как контактного вида спорта предполагает возникновение во время спортивных матчей проблем связанных со спортивной агрессивностью игроков, ученые-теоретики выдвигают различные гипотезы, по поводу агрессивности данного вида спорта.

По мнению одних психологов занятия спортивными играми, предполагающими контакт игроков, такими как, баскетбол, хоккей, футбол и т.п. формируют у спортсмена уверенность в себе и способность контролировать свои эмоции.

Баскетбол относится к спортивным играм в ходе которых возникают нестандартные ситуации, физическая активность во время игры характеризуется резкой переменной интенсивности. Особое значение в тактической подготовке баскетболистов имеет непосредственное осуществление индивидуального взаимодействия в двусторонних, тренировочных и товарищеских встречах. Установлено, что в баскетбольных поединках первенство одерживает команда, тактически правильно играющая в защите.

Организация защиты во время игры предполагает непосредственный контакт игроков и сопровождается постепенным ростом подсознательной, а потом и сознательной агрессии, причем агрессия приобретает путём наблюдения или подражания, и чем чаще она подкрепляется действиями, тем вероятнее её проявление.

В настоящем исследовании приняли участие студенты, выступающие за команду Энгельского промышленно-экономического техникума (первая группа в количестве 12 человек) и Энгельского механико-технологического техникума (вторая группа в количестве 12 человек), посещающие тренировочные занятия в секции баскетбола в каждом из учебных заведений. Исследования были проведены с 01.09.2020 по 30.12.2022. Участники исследования 24 юноши 16-17 лет посещали тренировочные занятия по баскетболу более 3 лет, обучаясь в школе, и находящиеся на этапе начальной спортивной специализации.

Особенности взаимодействий в баскетболе

На начальном этапе исследования был проведен анкетный опрос игроков команд, принявших участие в исследовании, направленный на выявление ведущего вида взаимодействий в баскетболе, наиболее часто приводящего к победе (рис.1). В ходе анкетирования было установлено, что 15 респондентов (63%) уверены в том, что грамотно организованная защита во многом определяет исход баскетбольного матча. Меньшее количество респондентов считают, что исход баскетбольного матча определяется качеством игры в нападении (7 респондентов, 29%) и точностью передачи мяча (2 респондента, 8%).

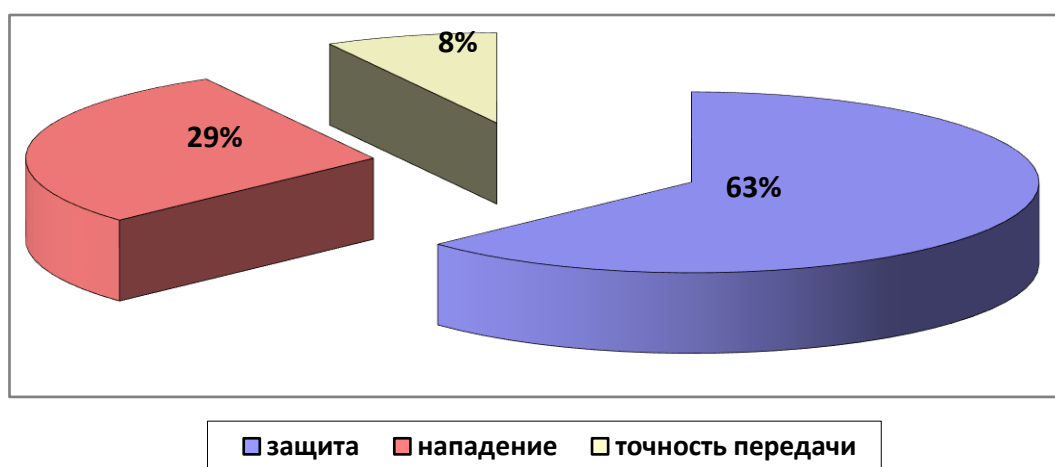


Рисунок 1 – Виды взаимодействий, определяющие исход баскетбольного матча

Следовательно, особенную значимость в тактической подготовке баскетболистов имеет тактически правильно организованная игра в защите, которая повышает шанс на положительный результат баскетбольного поединка.

Особенности защиты личным прессингом в баскетболе на начальном этапе исследования

Персональный прессинг – это наиболее агрессивная система защиты. Ее суть заключается в том, что с момента появления мяча в руках соперника каждый игрок защищающейся команды начинает плотно опекать "своего" нападающего по всей площадке, не позволяя ему свободно двигаться, принимать мяч и передавать его в нужном направлении. Прессинг используется для игры в нападении и может резко увеличить темп игры, заставляя соперника отказаться от намеченного плана игры.

Для оценки эффективности защиты использовались следующие статистические данные матча и отчеты педагогических наблюдений: "потерянный мяч соперника", "персональные фолы", "перехваты", "реализованное персональное давление", "нереализованное персональное давление", измеренные в абсолютных единицах, а в данном исследовании в терминах частоты раз или забитых мячей.

Персональный прессинг особенно эффективен против команд, которые не обладают скоростными игроками с мячом, медлительны и имеют недостаточную техническую подготовку.

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, так как баскетбол контактный и атлетичный вид спорта.

При сравнительном анализе данных исследований по тестовому опроснику «Агрессивность и конфликтность» установлены различия

личностных характеристик баскетболистов из различных студенческих команд.

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

В дальнейшем мы соотнесли показатели успешности и неуспешности личного прессинга баскетбольной команды со степенью агрессивности спортивных команд.

Результаты показывают, что первая команда имеет более агрессивный стиль игры по сравнению со второй командой.

Силовая подготовленность игроков баскетбольных команд на начальном этапе исследования

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

Тактическая подготовленность игроков баскетбольных команд на начальном этапе исследования

На начальном этапе исследования игроки команд в ходе игровой деятельности решали технико-тактические задачи. Оценку технико-тактических действий игроков осуществляла группа экспертов из специалистов по баскетболу (тренеры, методисты, судьи). Объективность оценки игровых действий игроков команд проверялась посредством сравнения результатов синхронной записи трех наблюдателей. Оценка эффективности применяемых баскетболистами тактических решений в группах позволили рассчитать коэффициент целесообразности тактических действий (КЦТД).

Спортсмены обеих команд уже владели определенной технико-тактической базой и применяли имеющиеся тактические комбинации в игре, то мы сочли более корректным использование термина «развитие» тактического мышления).

Особенности тренировочного режима игроков студенческих баскетбольных команд

Кроме того, на основе анализа литературных данных в тренировочном процессе была использована группа упражнений, направленных на совершенствование личной прессинговой защиты баскетболистов 16-17 лет. Комплексные упражнения были внедрены в тренировочный процесс более агрессивной первой баскетбольной команды Энгельского промышленно-экономического техникума и менее агрессивной второй баскетбольной команды Энгельского промышленно-экономического техникума (первая группа в количестве 12 человек) и Энгельского механико-технологического техникума.

Комплексные упражнения применялись дважды в микроциклах в течение 15-20 минут основной части тренировки. Применение комплексных упражнений в тренировочных занятиях происходило в момент пика физической активности с последующим ее снижением. Это связано с тем, что, согласно литературным данным, защита от повышенного давления происходит на фоне легкого утомления.

Процесс развития тактического мышления у спортсменов – баскетболистов проходил следующим образом:

1. Задания для самостоятельной работы дома, направленные на обучение спортсменов решению тактических задач. Предлагаемые тактические задачи способствовали развитию самостоятельности.
2. Практические занятия были направлены на реализацию тактических действий и комбинаций в сочетании с техническими приемами в специально создаваемых игровых ситуациях.

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.

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).

Динамика силовой подготовленности игроков баскетбольных команд в соревновательном периоде

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

Следовательно, использованный нами комплекс физических упражнений, направленный на развитие силовой подготовленности баскетболистов, 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.

Тактическая подготовленность игроков баскетбольных команд на заключительном этапе исследования

На заключительном этапе исследования игроки команд в ходе игровой деятельности решали технико-тактические задачи.

В первой группе произошли существенные позитивные статистически значимые изменения в показателе эффективности тактических действий у спортсменов

У спортсменов второй группы коэффициент эффективности тактических действий практически не изменился, выбор целесообразных тактических действий из имеющегося арсенала чаще не приводит к обыгрыванию соперников, действия часто неслаженные, допускаются грубые ошибки как тактического, так и технического характера. В игре в основном реализуются наигранные технико-тактические комбинации, которые не всегда соответствуют действиям, предпринимаемым соперниками.

Заключение

1. 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.

2. Тактическое мышление занимает важное место в структуре подготовки спортсменов-баскетболистов, что требует создания специальных условий для его развития. Решение тактических задач разного уровня сложности, самостоятельный поиск нахождения оптимального варианта выхода из предложенной проблемной ситуации, контроль за ходом решения задачи и своевременная его коррекция повышают эффективность процесса развития тактического мышления спортсменов.

3. 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» и определяется :

-Агрессивностью игроков и агрессивным стилем игры в команде Энгельсского промышленно-экономического техникума;

- низким уровнем тактического мышления в обеих командах, о чем свидетельствует низкий коэффициентом целесообразности тактических действий (КЦТД) у спортсменов обеих команд.

- не высоким уровнем физической и технической подготовленности игроков команд, нашем исследовании уровень подготовленности в обеих командах был одинаковым.

4. Многоплановость подготовки баскетбольных команд заключалась:

- в использование повторного метода 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.

- в развитие творческого тактического мышления игроков, что способствует созданию новых комбинационных схем, разыгрыванию новых тактических комбинаций с учетом реальных возможностей игроков команды и слабых сторон в игре соперника.

5. 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.

6. 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.

7. Спортсмены, обучающиеся в Энгельском промышленно-экономическом техникуме, в большей степени научились предвидеть исход своих действий, корректно выходить из сложных ситуаций, самостоятельно принимать решения, анализировать свои действия, экстраполировать учебные тактические задачи в реальную игровую ситуацию, о чем свидетельствует прирост в ходе исследования правильных решений тактических задач студентами Энгельского промышленно-экономического техникума.