

УДК: 796.052.244.2

Галеева Камилла Руслановна,

магистрант,

Коновалов Игорь Евгеньевич,

доцент, доктор педагогических наук,

ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры спорта и туризма», г. Казань, Россия

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ЗАЩИТЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК

Аннотация. В статье описаны методы и организация исследования эффективности подобранных комплексов упражнений направленных на совершенствование индивидуальных технико-тактических действий квалифицированных баскетболисток в защите. Также представлены результаты проведенного исследования на женской баскетбольной команде «Академия».

Ключевые слова: баскетбол, индивидуальные технико-тактические действия, защита, студенческий баскетбол.

Актуальность исследования. Большинство российских специалистов сходятся во мнении, что главная проблема современного российского баскетбола – это низкий уровень действий спортсменов в защите, который большим упущением российского баскетбола. Особенно подчеркивается недостаточная эффективность индивидуальных защитных действий баскетболисток [3, с. 36].

Современный баскетбол характеризуется динамичностью, быстрой сменой игровых ситуаций, чередованием оборонительных и наступательных фаз игры, многообразием технико-тактических действий. Крепкая и прочная защита закрепляет достигнутый командой результат и, наоборот, при плохой защите команда легко теряет достигнутое превосходство [4, с. 151].

Защита в баскетболе является главным фактором, наряду с нападением, который позволяет бороться за победу в матче. Качественные действия в защите позволяют бас-

**Приоритетные направления современной науки и образования:
актуальные вопросы и достижения**

кетболистам добиваться высоких и, главное, стабильных результатов. Хорошую защиту отличает не пассивное реагирование на действия атакующих, а активное упреждающее применение контрдействий с постоянным «давлением» на мяч и готовностью к стремительному переходу в контратаку [1, с. 140].

На сегодняшний день баскетбол квалифицированных спортсменок очень сильно отличается от юниорского, большая градация в суперлиге, соответственно вырастает уровень нападения, следовательно, нужны противодействия в защите. Квалифицированных баскетболисток уровень техники в нападении находится практически в совершенстве и поэтому приходится подбирать эффективное противодействие нападавшему [2, с. 69].

С каждым днем в нападении появляются все больше обманных движений (зашагиваний, кроссоверов, финтов, нулевой шаг и т.д.) соответственно против этого очень сложно выстраивать действия игроку в защите. Особенно важны индивидуальные защитные действия, которые необходимы для организации эффективных групповых и командных действий в защите. От надежности организации индивидуальных технико-тактических действий во многом зависит успех игры в нападении, поэтому изучения различных аспектов защиты является актуальным [5, с. 45].

Цель исследования. Проверка эффективности применения комплексов упражнений, направленных на совершенствование индивидуальных технико-тактических действий квалифицированных баскетболисток в защите.

Методы и организация исследования. В своем исследовании мы использовали следующие методы: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, метод математической статистики.

Педагогический эксперимент проводился на базе студенческих женской баскетбольной команды «Академия» г. Казань, в период с сентября 2020 по май 2021 учебного года. В исследовании приняли участие две группы – экспериментальная и контрольная – по 10 человек в каждой. Первая группа – экспериментальная, занималась по тренировочному плану тренера, при этом в тренировочных занятиях применялись разработанные

**Приоритетные направления современной науки и образования:
актуальные вопросы и достижения**

ные нами комплексы упражнений. Вторая группа – контрольная, занималась по тренировочному плану тренера.

Тренировочный процесс, как в экспериментальной, так и в контрольной группе, осуществлялся согласно общему плану, в котором уделялось важное внимание технико-тактической подготовке. Общий объем тренировочных нагрузок в группах был одинаков. Все разработанные нами комплексы были целенаправлены на совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в защите. Комплексы упражнений проводились 6 раза в неделю в начале основной части тренировочного занятия, их продолжительность составляла в среднем 30 минут (Таблица 1).

Таблица 1

График применения комплексов упражнений в недельном микроцикле

Содержание	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
Комплекс №1	+			+			Выходной
Комплекс №2		+			+		
Комплекс №3			+			+	

В первый и четвертый день микроцикла проводился комплекс №1, который имел направленность на индивидуальные действия в защите против игрока без мяча. Во второй и пятый день микроцикла проводился комплекс №2, который имел направленность на индивидуальные действия в защите против игрока с мячом. В третий и шестой день микроцикла проводился комплекс №3, который имел направленность на индивидуальные действия в игровых условиях.

Результаты исследования. Проведенный анализ научно-методической литературы показал, что в основе защитных действий в баскетболе лежат индивидные технико-тактические действия игроков. В индивидные технико-тактические действия входит такие технические приемы как передвижение в защитной стойке, умение останавливать или оттеснять игрока, направлять игрока, заставляя как можно чаще изменять направления и т.д.

**Приоритетные направления современной науки и образования:
актуальные вопросы и достижения**

Именно это натолкнуло нас на мысль, что игроки должны в совершенстве владеть данными приемами, следовательно, в качестве контрольных испытаний мы использовали следующие тесты: защитные передвижения (в секундах), перемещение 6х5 м (в секундах) и передвижение в защитной стойке (в секундах). В контексте нашего исследования, выбранные нами тесты, позволяют оценить состояние технической подготовленности баскетболисток участвующих в эксперименте.

В начале и в конце исследования было проведено тестирование оценки показателей технической подготовленности баскетболисток контрольной и экспериментальной групп.

Полученные результаты в экспериментальной группе наглядно представлены в таблице 2.

Таблица 2

Сравнительный анализ технической подготовленности баскетболисток экспериментальной группе за период исследования

Стат. показатели	Защитные передвижения, с.		Перемещение 6х5 м, с.		Передвижение в защитной стойке, с.	
	В начале	В конце	В начале	В конце	В начале	В конце
X ср.	14,23	13,23	11,68	10,62	13,23	12,35
σ	0,37	0,14	0,40	0,14	0,40	0,08
V	0,14	0,02	0,16	0,02	0,16	0,01
Sx	0,11	0,04	0,12	0,04	0,12	0,02
t_p	5,5*		5,9*		6,0*	
$t_{кр}$	2,201					
p	$\leq 0,05$		$\leq 0,05$		$\leq 0,05$	

Примечание: X ср. - средняя арифметическая величина; σ - стандартное отклонение; V - коэффициент вариации; Sx - стандартная ошибка среднего значения; t_p - расчетное значение; $t_{кр}$ - критическое значение критерия Стьюдента; P - уровень значимости; * - статистически значимые изменения.

Рассмотрим более подробно полученные результаты:

**Приоритетные направления современной науки и образования:
актуальные вопросы и достижения**

- в тесте «Защитные передвижения» в начале эксперимента результат составил 14,23 с, а в конце – 13,23 с;

- в тесте «Перемещение 6x5 м» в начале эксперимента результат составил 11,68 с, а в конце – 10,62 с;

- в тесте «Передвижения в защитной стойке» в начале эксперимента результат составил 13,23 с, а в конце – 12,35 с.

Все изменения в исследуемых тестах в экспериментальной группе являются достоверно значимыми ($p \leq 0,05$).

Аналогичный сравнительный анализ мы провели и в контрольной группе. Полученные результаты в контрольной группе наглядно представлены в таблице 3.

Таблица 3

Сравнительный анализ показателей технической подготовленности баскетболисток контрольной группы за период исследования

Стат. показатели	Защитные передвижения, с.		Перемещение 6 x 5 м, с.		Передвижение в защитной стойке, с.	
	В начале	В конце	В начале	В конце	В начале	В конце
X ср.	14,42	14,03	11,73	11,33	13,09	13,01
σ	0,37	0,14	0,40	0,14	0,40	0,08
V	0,14	0,02	0,16	0,02	0,16	0,01
Sx	0,11	0,04	0,12	0,04	0,12	0,02
tp	1,5		1,6		0,4	
tkp	2,201					
p	$\geq 0,05$		$\geq 0,05$		$\geq 0,05$	

Примечание: X ср. - средняя арифметическая величина; σ - стандартное отклонение; V - коэффициент вариации; Sx - стандартная ошибка среднего значения; tp - расчетное значение; tkp - критическое значение критерия Стьюдента; p - уровень значимости; * - статистически значимые изменения.

Рассмотрим более подробно полученные результаты:

Приоритетные направления современной науки и образования: актуальные вопросы и достижения

- в тесте «Защитные передвижения» в начале эксперимента результат составил 14,42 с, а в конце – 14,03 с;

- в тесте «Перемещение 6х5м» в начале эксперимента результат составил 11,73 с, а в конце – 11,33 сек;

- в тесте «Передвижения в защитной стойке» в начале эксперимента результат составил 13,09 с, а в конце – 13,01 с.

Все изменения в исследуемых тестах в контрольной группе не являются достоверно значимыми ($p \geq 0,05$).

Для более удобного рассмотрения полученных результатов нами был составлен рисунок, в котором представлен прирост исследуемых показателей за период исследования в экспериментальной и контрольной группах (Рисунок 1).

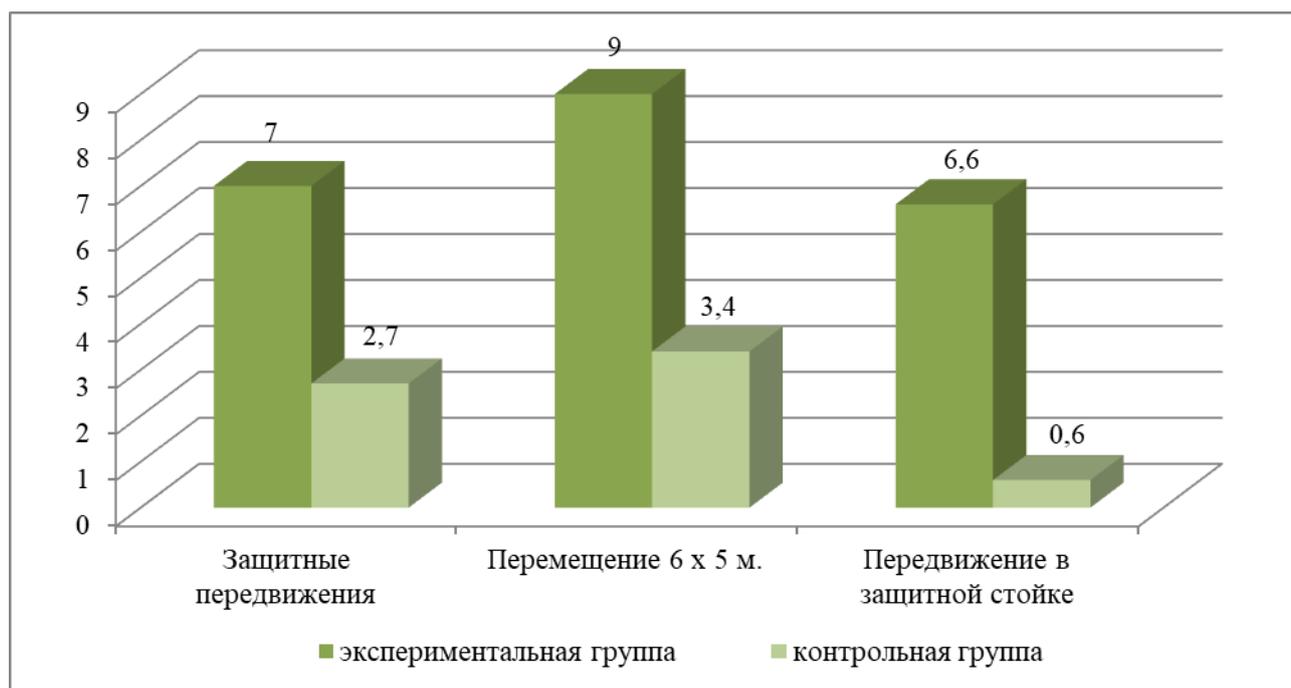


Рисунок 1. Прирост показателей технической подготовленности баскетболисток экспериментальной и контрольной групп за период исследования, %

Из рисунка видно, что прирост произошел во всех показателях в обеих исследуемых группах, но с разными цифровыми показателями. Так в экспериментальной группе в тесте «Защитные передвижения» произошел прирост 7%, а в контрольной группе 2,7%. В тесте «Перемещение 6х5 м (с)» изменения составили в экспериментальной 9% а в

**Приоритетные направления современной науки и образования:
актуальные вопросы и достижения**

контрольной группе только 3,4% и в последнем тесте «Передвижение в защитной стойке» в экспериментальные группы прирост составил 6,6%, а в контрольной 0,6%.

Вывод. Проведенный педагогический эксперимент свидетельствует об эффективности разработанных нами комплексов упражнений, целенаправленных на совершенствование индивидуальных технико-тактических действий квалифицированных баскетболисток в защите. Так применение разработанных нами комплексов в тренировочном процессе экспериментальной группы позволило улучшить показатели технической подготовленности баскетболисток экспериментальной группы, что нашло свое отражение в результатах таких тестов как: «Защитные передвижения» (с), «Передвижение 5х6 м» (с), «Передвижение в защитной стойке» (с). Все изменения в исследуемых тестах в экспериментальной группе являются достоверно значимыми ($p \leq 0,05$). В свою очередь в контрольной группе также произошли положительные изменения во всех исследуемых показателях, но они были не значительными и они не являлись достоверно значимыми ($p \geq 0,05$).

Список литературы

1. Гомельский, А.Я. Баскетбол. Секреты мастера / А.Я. Гомельский. – Москва : Фаир, 1997. – 224 с. Текст : непосредственный.
2. Мессина, Э. Ряд соображений об основах баскетбольной защиты / Э. Мессина // Баскетбол: научно-методический вестник. – Выпуск 16. – Санкт-Петербург : Олимп, 2014. – С. 67-72. Текст : непосредственный.
3. Сагадин, З. Защита – это константа / З. Сагадин // Баскетбол: научно-методический вестник. – Выпуск 19. – Санкт-Петербург : Олимп, 2015. – С. 34-40. Текст : непосредственный.
4. Самостоятельная работа студентов по дисциплине теория и методика обучения базовым видам спорта: спортивные и подвижные игры (баскетбол) / Ю.Н. Емельянова, И.Е. Коновалов, О.В. Матвиенко, Н.А. Серебренникова, В.П. Шаган, С.О. Солдатова. – Казань : Отечество, 2019. – 171 с. Текст : непосредственный.
5. Филиповски, С. Изучение команд-соперниц и подготовка к матчу / С. Филиповски // Баскетбол: научно-методический вестник. – Выпуск 19. – Санкт-Петербург : Олимп, 2015. – С. 40-48. Текст : непосредственный.