**Методика совершенствования индивидуальных действий в защите баскетболистов 14-15 лет**

**Аннотация.** В статье рассмотрены проблемы и основные показатели индивидуальной игры в защите баскетболистов 14-15 лет. В основе таких действий в первую очередь лежит техническая, тактическая и специально-физическая подготовка баскетболистов. Авторами представлены результаты исследования показателей индивидуальных действий игроков в защите и их специальной физической подготовленности после внедрения специально разработанной методики.

**Ключевые слова.** Баскетболисты 14-15 лет, индивидуальные действия в защите, специальная физическая подготовка.

*Актуальность*. Актуальность избранной темы, продиктована необходимостью универсализации индивидуальных защитных действий, являющихся основой командной защиты, повышения физических кондиций игроков, изучение специфических приемов против игроков нападения, владеющих мячом, и без него [1].

В условиях игровой деятельности индивидуальные действия игры в защите подразумевают, не только технические и тактические стороны подготовки, но и специальную физическую и психологическую (морально-волевая и т.д.) [5].

Цель защитных действий – нейтрализовать, либо ослабить нападение противника, не дать игроку с мячом свободно двигаться по площадке, выполнять передачи или самый основной прием это выполнить результативный бросок [2].

Таким образом, активные, рациональные индивидуальные защитные действия каждого игрока разрушают результативность командной игры в нападении противника и создают благоприятный фон для эффективных действий в нападении собственной команды [4].

*Целью исследования*является разработка и проверка эффективности методики совершенствования индивидуальных действий в защите баскетболистов 14-15 лет.

*Методы и организация исследования*. Для достижения заявленной цели исследования были использованы следующие методы: анализ и обобщение литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, метод математической статистики.

Эксперимент проводился на базе СШОР Вахитовского района г. Казани. Для проведения экспериментального исследования нами организованы две группы баскетболистов 14-15 лет – экспериментальная группа (ЭГ), 10 человек, СШОР «Вахитовского района» и контрольная группа (КГ), 10 человек, СШ «Уникс-Юниор».

*Результаты исследования*. Эффективность защитных планов команды определяется индивидуальными способностями каждого игрока. Современные принципы защиты сделали из пассивного защитника сохраняющего место между корзиной и подопечным, смелого, агрессивного атакующего игрока. Именно поэтому в экспериментальную часть нашего исследования входила разработка и апробирование новой методики для совершенствования защитных действий, в которой было чередование упражнений для совершенствования специальной физической подготовленности игроков и технических действий в защите.

В ходе исследования были использованы контрольные тесты по нормативам технической подготовленности и специальной физической подготовленности, которые включают в себя основные виды передвижений в защите, и основные показатели кондиционной подготовки, которые необходимы для игроков при выполнении защитных действий [3].

Исходные показатели контрольных тестов в экспериментальной и контрольной группах показали, что группы однородны, так как статистически значимых различий не имеют, следовательно, могут быть подвергнуты нашему эксперименту. Нами было принято решение внедрить в тренировочный процесс экспериментальной группы, разработанную нами методику.

Основным отличием экспериментальной методики от традиционной является акцент на чередование упражнений на совершенствование специальной физической подготовки и соответственно технических элементов и действий в защите. Методика разрабатывалась с учетом поставленных задач и основная цель этой методики повышение показателей технической и специальной физической подготовленности. Разработанная нами методика рассчитана на 10 недельных микроциклов (5-2) – подготовительного периода.

Методика включала в себя 4 основных комплекса упражнений, 2 из которых направленных на совершенствование индивидуальных защитных действий, а 2 на совершенствование специальной физической подготовленности. Для комплексов отводилось от 30 до 40 минут тренировочного времени. Основные методы: повторно-переменный, игровой, сопряженный и метод моделирования (Таблица 1).

Таблица 1 – Методика совершенствования индивидуальных защитных действий баскетболистов 14-15 лет

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Объем и интенсивность | Методы |
| Комплекс №1  1. Специальная физическая подготовка (перемещения, работа «в плоском треугольнике», на сильной и слабой стороне от мяча).  2. Специальная физическая подготовка (перемещения против игрока с мячом «штык», работа «в плоском треугольнике с закрытой стойкой на получение», на сильной стороне от мяча, против игрок в разной). | 10% тренировочного  времени высокой  (70-80% от максим.  интенсивности) | Повторно-переменный, сопряженный |
| Комплекс №2  1. Индивидуальные технические действия в защите без мяча.  2. Индивидуальные технические действия в защите с мячом. | 30%  тренировочного  времени умеренной  (50-60% от максим.  интенсивности) |
| Комплекс №3  1. Специальная физическая подготовка (движения во время прессинга и активной формы защиты, работа «против игроков разного амплуа», на сильной и  стороне от мяча).  2. Специальная физическая подготовка (против игрока с мячом «дабл», работа «упреждающие переключение», на сильной стороне от мяча, против игрок в разной позиции). | 50%  тренировочного  времени умеренной  (70-80% от максим.  интенсивности) | Игровой и метод и  моделирования |
| Комплекс № 4  1. Индивидуальные технико-тактические действия в защите без мяча.  2. Индивидуальные технико-тактические в защите с мячом. | 50%  тренировочного  времени умеренной  (70-80% от максим.  интенсивности) | Сопряженный |

После внедрения разработанной нами методики было проведено повторное тестирование выполнения технических действий в защите и показателей специальной физической подготовленности (Таблица 2).

Таблица 2 – Показатели технической и специальной физической подготовленности в экспериментальной и контрольной группах баскетболистов 14-15 лет, в конце эксперимента

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Стат. показатели | Техническая подготовка | | | | | | Специальная физическая подготовка | | | | | |
| Защитные передвиже  ния, с. | | Перемещение  6х5 м, с. | | Передвиже  ние в защитной стойке, с. | | Рывок 6 м,  с | | Челночный бег 6х10 м, с | | 2х40 сек.  челночный бег, м | |
| ЭГ | КГ | ЭГ | КГ | ЭГ | КГ | ЭГ | КГ | ЭГ | КГ | ЭГ | КГ |
| Х ср. | 13,23 | 14,00 | 11,68 | 10,99 | 13,23 | 12,64 | 1,76 | 1,79 | 11,40 | 11,64 | 420,40 | 415,30 |
| σ | 0,37 | 0,14 | 0,40 | 0,14 | 0,40 | 0,08 | 0,05 | 0,04 | 0,27 | 0,12 | 3,81 | 1,95 |
| V | 0,14 | 0,02 | 0,16 | 0,02 | 0,16 | 0,01 | 2,85 | 2,34 | 2,38 | 1,00 | 0,91 | 0,47 |
| Sx | 0,11 | 0,04 | 0,12 | 0,04 | 0,12 | 0,02 | 0,02 | 0,01 | 0,09 | 0,04 | 1,27 | 0,65 |
| tр | **3,3\*** | | **2,9\*** | | **3,0\*** | | **2,14\*** | | **2,44\*** | | **4,28\*** | |
| tкр | 2,101 | | | | | | | | | | | |
| P | ≤0,05 | | | | | | | | | | | |

Примечание: Х ср.- средняя арифметическая; σ - стандартное отклонение; V - коэффициент вариации; Sх - стандартная ошибка; tкp - критическое значение критерия Стьюдента; tр - расчетное значение; P - уровень значимости; \* - статистически значимые изменения.

Как видно из Таблицы 2 статистически достоверные различия между показателями технической и специальной физической подготовленности в экспериментальной и контрольной группах в конце эксперимента произошли во всех тестах. В тестах технической подготовленности показатели следующие: в тесте «Защитные передвижения» средние показатели в ЭГ составили – 13,23+0,11 с., а в КГ – 14,00+ 0,04 с., (р≤0,05). В тесте «Перемещение 6х5 м», в ЭГ - 11,68+0,12 с., а в КГ – 10,99+0,04 с., (р≤0,05) и соответственно в тесте «Передвижение в защитной стойке» в ЭГ – 13,23+0,12 с., а в КГ- 12.64+0,02 с., (р≤0,05).

Так же рассмотрим изменения показателей специальной физической подготовленности в тесте «Рывок 6 м» результаты ЭГ составили - 1,76+0,02 с., а в КГ 1,79+0,01 с., при (р≤0,05). В тесте «Челночный бег 6х10 м» результаты ЭГ составили 11,4+0,09 с., а в КГ соответственно в конце эксперимента 11,64+0,04 с. при (р≤0,05). В тесте «2х40 сек. челночный бег» средние показатели ЭГ составили – 420,4+1,27 м., а в КГ – 415,3+0,65 м., при (р≤0,05).

На основании полученных данных нами был проведен корреляционный анализ зависимости выполнения технических тестов от показателей специальной физической подготовленности (Таблица 3).

Таблица 3 – Корреляционный анализ между специальной физической и технической подготовкой баскетболистов 14-15 лет в экспериментальной группе

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Специальная  физическая подготовка | Техническая подготовка | | |
| Защитные передвижения, с. | Перемещение  6х5 м, с. | Передвижение в защитной стойке, с. |
| Скоростно-силовые тесты | 0,132 | 0,316 | 0,463 |
| 0,168 | 0,371 | 0,334 |
| Специальная выносливость | 0,820 | 0,619 | 0,105 |

Проявления в умеренной степени произошли по всем трем тестам: скоростно-силовые показатели теста «Рывок 6м» и «Челночный бег 6х10», оказало слабое воздействие на защитные передвижения, а на «Перемещение 6х5м» и на «Передвижение в защитной стойке» умеренное. А контрольное тестирование специальной выносливости «2х40с» реагирования с высокой степенью проявилось в «Защитных передвижениях» умеренно в «Перемещение 5х6 м», и слабо в «Передвижение в защитной стойке».

*Вывод.* На основании полученных данных полученных нами в конце эксперимента можно заключить, что разработанная нами методика совершенствования индивидуальных защитных действий баскетболистов оказала позитивное влияние на эффективность выполнения индивидуальных действий игроков в защите, а также на улучшение показателей специальной физической подготовки баскетболистов. В конце исследования был проведен корреляционный анализ для определения уровня взаимосвязи между исследуемыми показателями. Результаты исследований позволяют констатировать, что взаимосвязь между показателями специальной физической подготовленностью и техническими действиями в защите существует и она является положительной.

*Список литературы*

1. Гомельский, А.Я. Баскетбол. Секреты мастера / А. Я. Гомельский. – Москва: 1997. – 223 с.
2. Кэпел, Дж. Формирование личной защиты // Баскетбол: научно-методический вестник / Сост. Б.Е. Лосин, Е.Р. Яхонтов: Редкол.: С.Н. Елевич и др. – Санкт-Петербург: Олимп, 2009. – 93 с.
3. Никитушкин, В.Г. Должные нормы физической и технической подготовленности баскетболистов на этапе тренировки / В.Г. Никитушкин, В.М. Орлова, Г.Н. Максименко // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 5. – 78 с.
4. Портнов, Ю.М. Основы подготовки квалифицированных баскетболистов / Ю.М. Портнов, Л.В. Костикова, А.В. Родионов, В.Г. Луничкин. - Москва: ГЦОЛИФК, 2012. – 67 с.
5. 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. с ил.