СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ЗАЩИТЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК

**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].

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].

Защита в баскетболе является главным фактором, наряду с нападением, который позволяет бороться за победу в матче. Качественные действия в защите позволяют баскетболистам добиваться высоких и, главное, стабильных результатов. Хорошую защиту отличает не пассивное реагирование на действия атакующих, а активное упреждающе применение контрдействий с постоянным «давлением» на мяч и готовностью к стремительному переходу в контратаку [1].

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 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].

**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 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 целенаправленны 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, заставлять как можно чаще изменять направления и т.д.

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. | Перемещение6х5 м, с. | Передвижение в защитной стойке, с. |
| В начале | В конце | В начале | В конце | В начале | В конце |
| Х 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 |
| tр | 5,5\* | 5,9\* | 6,0\* |
| tкр | 2,201 |
| p | ≤0,05 | ≤0,05 | ≤0,05 |

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

Рассмотрим более подробно полученные результаты:

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

- в тесте «Перемещение 6х5 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≤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. | Перемещение6 х 5 м, с. | Передвижение в защитной стойке, с. |
| В начале | В конце | В начале | В конце | В начале | В конце |
| Х 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 |
| tр | 1,5 | 1,6 | 0,4 |
| tкр | 2,201 |
| p | ≥0,05 | ≥0,05 | ≥0,05 |

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

Рассмотрим более подробно полученные результаты:

- 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≥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 – 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 контрольной группе только 3,4% и в последним тесте «Передвижение в защитной стойке» в экспериментальной 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≤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≥0,05).

**Список литературы**.

1. Гомельский, А.Я. Баскетбол. Секреты мастера / А.Я. Гомельский. – М., 1997. – 223 с.

2. Мессина, Э. Ряд соображений об основах баскетбольной защиты / Э. Мессина // Баскетбол: научно-методический вестник. – Выпуск 16. – Спб.: Олимп, 2014. – С. 67-72.

3. Сагадин, З. Защита – это константа / З. Сагадин // Баскетбол: научно-методический вестник. – Выпуск 19. – Санкт-Петербург: Олимп, 2015. – С. 34-40.

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. с ил.

5. Филиповски, С.Изучение команд-соперниц и подготовка к матчу / С. Филиповски // Баскетбол: научно-методический вестник. – Выпуск 19. – Спб.: Олимп, 2015. – С. 40-48.