**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИКИ ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ**

**Ключевые слова:** *защитные действия, зонный прессинг, тренировочный процесс, тактика игры, соревновательная деятельность.*

Современный баскетбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсменов. Это выражается, прежде всего, в повышении маневренности, подвижности игроков, в стремлении активно бороться за мяч или место на каждом участке площадки, также постоянно улучшается результативность и реализация бросков. И чтобы препятствовать результативности нападения, сбить темп и увеличить количество потерь мяча у команды соперника, используют защиту прессингом [1,2,5].

Под термином «защита прессингом» подразумевают использование наступательной, атакующей тактики защиты. Целью ее является расстроить игру противника, вызвать неточные передачи мяча, нарушения правил 8 секунд и лишения инициативы. Успешное применение этой защиты требует хорошей физической подготовки игроков и тщательного изучения тактики защитных приемов при использовании зонного прессинга.

Даже если команда не имеет возможности часто применять зонный прессинг, его изучение выгодно с двух точек зрения. Во-первых, разучивая защиту в реальных игровых ситуациях, игроки начинают понимать принципы основных взаимодействий и в дальнейшем могут активно действовать в нападении, встречаясь с этим видом защиты. Во-вторых, это хороший вспомогательный вид защиты, который может быть успешно применен, если этого потребуют обстоятельства.

Командная защита, являясь одним из важнейших технических элементов, представляет собой координированные усилия всех членов команды, направленные на предотвращение взятия корзины и овладения мячом. Команду, постоянно усиливающую свою защиту, понимающую важность овладения мячом и всегда играющую с хорошим настроением, агрессивно и решительно, победить очень трудно [3,4].

На основании вышеизложенного предполагалось, что применение предложенного комплекса специальных упражнений для повышения эффективности использования приёма защиты зонным прессингом во время тренировочного процесса у юных баскетболистов 13-14 лет позволит повысить эффективность игры в защите в соревновательной деятельности.

Объект исследования: тренировочный процесс юных баскетболистов.

Предмет исследования:совершенствование тактики защитных действий у юных баскетболистов.

Целью исследования явилась разработка методики совершенствования тактики защиты зонным прессингом у баскетболистов.

Исходя из цели, в исследовании были поставлены следующие задачи:

1. Определить теоретико-методические аспекты формирования тактических действий у юных баскетболистов.

2. Разработать комплекс упражнений по взаимодействию игроков в процессе применения зонного прессинга.

3. Экспериментально обосновать эффективность применения разработанного комплекса упражнений в тактической подготовке юных баскетболистов.

Формирование тактики защиты зонным прессингом в тренировочном процессе юных баскетболистов состояло в разработке методики обучения активной форме командной защиты с постоянным «давлением» на мяч и готовностью к стремительному переходу в контратаку, улучшении техники и быстроты перемещений в защите, освоении групповых и командных взаимодействий при зонном прессинге.

Защита зонным прессингом предусматривает для этой цели использование специальных индивидуальных, групповых и командных упражнений, позволяющих ускорить процесс обучения игроков различных амплуа.

Комплекс упражнений для формирования тактики защиты зонным прессингом рассчитан на баскетболистов, владеющих индивидуальными приемами защиты и знакомых с концентрированной зонной защитой, и включает два раздела: «теория» и «практика».

Теоретические знания преподносились юным баскетболистам в ходе тренировочных занятий с использованием макета баскетбольной площадки, просмотра учебного видеофильма, а также посещения игр Чемпионатов России по баскетболу.

Практическая часть программы осуществлялась в процессе тренировочных занятий, в ходе товарищеских встреч с командами ровесников, а также во время участия в соревнованиях по баскетболу среди общеобразовательных школ.

В течение эксперимента особое внимание уделялось обучению тактическим и комбинационным взаимодействиям команды в защите зонным прессингом. Так же внимание уделялось повторению и совершенствованию техники перемещений в защите, индивидуальных приемов защиты, перехвату, отбиванию передач, накрыванию бросков и других групповых и командных взаимодействий при зонном прессинге.

Следуя принципам спортивной тренировки, в начале каждого недельного микроцикла повторялись приемы индивидуальной защиты, необходимые для изучения действий игроков при зонном прессинге, изучались новые взаимодействия. В середине микроцикла отрабатывались и совершенствовались изученные групповые и командные взаимодействия. В конце недельного микроцикла при накоплении утомления применялись упражнения, требующие общей и специальной выносливости, в игровых условиях применялись хорошо изученные взаимодействия при зонном прессинге.

Примерно по такой же схеме планировались и отдельные занятия. В подготовительной части тренировки повторялись способы перемещений в защите, в начале основной части совершенствовались приемы перехвата мяча, накрывания и отбивания бросков, изучались действия против игрока с мячом, действия игроков в зонах, где нет мяча. В середине основной части отрабатывались защитные взаимодействия в игре 2x2 и 3x3, 3x2, 4x3. После изучения командных действий при зонном прессинге, в конце тренировок эта система защиты применялась в двухсторонних играх.

С целью определения подготовленности юных баскетболистов, а также для выявления динамики исследуемых показателей было проведено два педагогических тестирования вначале и в конце педагогического эксперимента (Таблица 1) .

Таблица 1.

*Динамика показателей подготовленности юных баскетболистов.*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  пп | Показатели | До  экспери-  мента | После экспери-мента | Прирост  % | Достовер  ность различий |
| 1 | Бег 20 м, (с) | 4.0±0.04 | 3.6±0.04 | 10 | Р< 0.05 |
| 2 | Челночный бег 3х10м, (с) | 12.7±0.07 | 11.7±0.07 | 7.9 | Р< 0.05 |
| 3 | Прыжок в длину с места, (см) | 183.9±0.89 | 203.2±0.62 | 10.5 | Р< 0.05 |
| 4 | Быстрота реакции,(с) | 5.6±0.06 | 5.1±0.04 | 8.9 | Р< 0.05 |
| 5 | Передвижения в защитной стойке, (с) | 9.7±0.07 | 8.6±0.05 | 11.3 | Р< 0.05 |

Как видно из таблицы 1 по окончанию педагогического эксперимента произошел достоверный прирост показателей по всем исследуемым параметрам.

Так в беге на 20 м результат в начале эксперимента составлял 4.0 с, а по окончании – 3.6 с. Результат вырос на 0.4 с, что составляет 10%.

Результаты в челночном беге 3х10м также имеют тенденцию к улучшению. Данный показатель к концу эксперимента улучшился на 1 с, что составило 7.9 % соответственно.

Наиболее выраженный прирост показателей был зафиксирован в прыжке в длину с места и передвижениях в защитной стойке. В начале эксперимента средний результат прыжка в длину составлял - 183.9 см, а по окончании – 203.2 см, что составляет 10.5 % прироста. В передвижениях в защитной стойке результат улучшился в среднем на 1.1 с, прирост составил11.3 %.

Показатели в тесте на быстроту реакции также имеют положительную динамику, и прирост на момент окончания эксперимента составляет 8.9 %.

Таким образом, по показателям физической подготовленности можно отметить, что группа имеет положительную тенденцию к улучшению своих результатов во всех исследуемых показателях.

Помимо показателей физической подготовленности нами были также проанализированы показатели соревновательной деятельности юных баскетболистов в начале и в конце года. Были рассмотрены следующие показатели: подборы на своем и чужом щите, перехваты, потери технические и фолы. Всего было проанализировано 10 игр. Динамика этих показателей представлена в таблице 2.

Таблица 2.

*Динамика показателей соревновательной деятельности юных баскетболистов.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  пп | Показатели соревновательной деятельности | До эксперимента  (в среднем за игру) | После эксперимента  (в среднем за игры) |
| 1 | Подборы: свой щит | 16.5 | 27.7 |
| 2 | Подборы: чужой щит | 13.5 | 17.0 |
| 3 | Перехваты | 12.0 | 18.9 |
| 4 | Потери технические | 28.5 | 20.1 |
| 5 | Фолы | 20.3 | 15.3 |

Рассматривая статистические данные игр в начале эксперимента можно выделить следующее:

1. Количество подборов, как на своем, так и на чужом щите не велико и составляет в среднем: свой щит – 16.5; чужой щит – 13.5.

2. Количество перехватов меньше чем у команд соперников и составляет в среднем 12 перехватов за игру.

3. Велико количество технических потерь, а так же фолов.

Анализ соревновательной деятельности в конце года показал эффективность применяемых средств формирования тактики защиты. Сравнивая статистические данные в начале и в конце сезона можно отметить следующие положительные изменения показателей:

1. Количество подборов, как на своем, так и на чужом щите возросло: СЩ - с 16.5 до 27.7; ЧЩ - с 13.5 до 17.0.

2. Количество перехватов так же увеличилось с 12 до 18.9 перехватов в среднем за встречу.

3. Положительные тенденции были выявлены и в количестве технических потерь и фолов: их число значительно уменьшилось.

Таким образом, четкая направленность тренировочных занятий на формирование тактики защиты зонным прессингом, позволила значительно расширить комплекс действий юных баскетболистов в защите и тем самым повысить результативность игры.

Заключение. Эффективность разработанного комплекса была доказана в ходе педагогического эксперимента. Об этом свидетельствует положительная динамика показателей физической подготовленности юных баскетболистов. Сравнительный анализ статистических данных соревновательной деятельности до применения комплекса упражнений в ходе формирования тактических умений и после стал доказательством эффективности выбранных упражнений, сформировавших отличные командные взаимодействия в защите. О чем говорят результаты выступления в соревнованиях.

Таким образом, при постоянном совершенствовании командных взаимодействий, целесообразном применении тактических умений, возможно, не только эффективно играть в защите, но и уметь обратить ход матча в свою пользу.

Литература:

1. Берговина М. Л. Баскетбол: средства и методы обучения [Текст]: учебное пособие / М. Л. Берговина; М-во образования и науки Российской Федерации, ГОУ ВПО "Сыктывкарский гос. ун-т". - Сыктывкар: Сыктывкарский гос. ун-т, 2011. - 111 с.
2. Лихачев, О. Е. Методика обучения индивидуальным действиям баскетболистов в защите [Текст]: учебное пособие / О. Е. Лихачев, С. Г. Фомин, А. В. Мазурина; Смол.гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. - Смоленск: Смоленская городская типография, 2010. - 58 с.
3. Макаров, Ю. М. Обучение защитным действиям с учетом личностных качеств баскетболистов 16-18 лет [Текст]: монография / Ю. М. Макаров, Ал Тай Хусейн; Высш. шк. тренеров по баскетболу, Ун-т Лесгафта. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2012. - 157 с.
4. Нестеровский, Д. И. Теоретико-методические основы обучения игровой деятельности в баскетболе [Текст]: учебно-методическое пособие / Д. И. Нестеровский; Пензенский гос. пед. ун-т им. В. Г. Белинского. - Пенза: ПГПУ, 2009. - 79 с.
5. Орехов, А. А. Методика обучения тактике игры в баскетбол [Текст]: учебно-методическая пособие / А. А. Орехов, С. К. Романовский. - Москва: Реинфор, 2009. - 32 с.