МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра спортивных дисциплин

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ
В ГЭК И ПРОВЕРЕНО НА ОБЪЕМ
ЗАИМСТВОВАНИЯ
заведующий кафедрой
канд. биол. наук, доцент
_____Е.Т. Колунин
_____2018 г.

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ ПО СИСТЕМЕ
ЗОННОЙ ЗАЩИТЫ БАСКЕТБОЛИСТОК 15-17 ЛЕТ

49.04.01 Физическая культура
Магистерская программа
«Подготовка высококвалифицированных спортсменов
в избранном виде спорта»

Выполнил работу
Студент 3 курса
заочной формы обучения — Верхозина Анастасия Алексеевна

Научный руководитель
канд.пед.наук, доцент — Базилевич Марина Владимировна

Рецензент — Ярикова Ольга Валерьевна

Тюмень 2018

АННОТАЦИЯ

В магистерской диссертации затронута проблема подготовки баскетболисток детско-юношеских команд к использованию систем зонной защиты в соревновательной деятельности.

Рассмотрены вопросы, связанные с влияние различных видов подготовки баскетболистов на успешное овладение знаниями и умениями игровых защитных действий. Определены системы зонной защиты, которые отвечают специфике соревновательной деятельности детско-юношеских команд.

В работе дается обоснование программы совершенствования игровых защитных действий по системе зонной защиты. Структура магистерской диссертации состоит из содержания, трех глав, выводов, списка литературы, включающего 79 источников. Работа выполнена на 82 страницах, включает 7 таблиц, 7 рисунков и 8 приложений.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 4
ГЛАВА 1. ПРОБЛЕМА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ ПО СИСТЕМАМ ЗОННОЙ ЗАЩИТЫ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ БАСКЕТБОЛЕ 8
1.1 Соревновательная деятельность детско-юношеских команд в условиях современного развития баскетбола 8
1.2 Значимость различных видов подготовок для успешных игровых действий баскетболистов в защите 11
1.2.1. Физическая подготовка 11
1.2.2. Психологическая подготовка 13
1.2.3. Технико-тактическая подготовка 17
1.3 Особенности обучения защитным действиям в детско-юношеском баскетболе 25
Выводы по первой главе 29
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ 30
2.1 Методы исследования 30
2.2. Организация исследования 35
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ 36
3.1. Результаты констатирующего исследования 36
3.2. Программа совершенствования игровых действий по системам зонной защиты: 3-2, 2-1-2 40
3.3. Результаты формирующего эксперимента 47
3.4. Динамика результатов соревновательной деятельности баскетболистов 15-17 лет 51
ВЫВОДЫ 54
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 56
ПРИЛОЖЕНИЕ 65

ВВЕДЕНИЕ

Интенсивное развитие баскетбола в настоящее время диктует поиск новых, форм, средств и методов организации тренировочного процесса, с целью качественной подготовки спортивного резерва, что подтверждается работами ведущих баскетбольных специалистов (В.П. Губа, Л.Б. Андрющенко, Ю.М. Портнов; Л.В. Костикова, С.В. Чернов).

По мнению ряда специалистов, (С.Ю. Бахарева, В.В.Козин, Ю.М.Портнов, В.П.Черемисин и др.), отличительной особенностью современного баскетбола является активный, динамичный, атакующий характер игры. Вопросами подготовки баскетболистов различной квалификации занимались С.Н. Елевич, В.Н. Притыкин, С. Чернов, Е.Р. Яхонтов и др. Теория спортивной тренировки баскетболистов была рассмотрена А. Я. Гомельским, Е. Р. Яхонтовым и др.

Повышение интенсивности игры в нападении и, особенно в защите, предъявляет высокие требования не только к физической подготовке, но и совершенствованию технико-тактического мастерства баскетболистов. Успех игровых действий защитников зависит от своевременного и эффективного выполнения отбора, перехвата или накрывания мяча.

В последнее время вопросам технико-тактической подготовки в защите уделяется не так много внимания. Проблемы совершенствования игровых действий защитников были отражены в ряде работ. Так, в ходе теоретического анализа были рассмотрены материалы С. Ю. Бахаревой, Л.Н. Мининой затрагивающие вопросы обучения защитным действиям студенческих команд. В работах Н.Э. Лебеденко, Н.В. Иванченко исследование проводилось с баскетболистами 12-14 лет, а Ю. М. Макаров и А.Т. Хусейн рассматривали вопросы обучения индивидуальным защитным действиям баскетболистов 16-18 лет на основе учета их типологических особенностей. Считаем, что обучение защитным действия в детско-юношеском баскетболе имеет большое значение, однако остаются не до

конца раскрытыми вопросы обучения системе зонной защиты баскетболистов 15-17 лет.

Современный баскетбол, под влиянием правил и традиций Национальной Баскетбольной Ассоциации, отдает предпочтение персональной защите. В виду этого зонная защита ушла на задний план, как малоэффективная. В тоже время в своих трудах А. Я. Гомельский отмечал, что защита является главной заботой тренера по нескольким причинам: от крепости защиты зависит победа команды; от защиты начинается нападение; сами игроки никогда не работают над защитными элементами; зрители, в своем большинстве, ее не оценивают, даже журналисты ее часто не видят [17].

Кажущаяся простота зонной защиты – обманчива. Поскольку зонная защита требует внимания и отработки: умение грамотно перестраиваться, передавать игроков и др., все это важно и требует времени, особенно с учетом длительной отработки персональной игры в защите.

В связи с этим актуальной является проблема совершенствования игровых действий по системе зонной защиты, которые будут способствовать повышению технико-тактической подготовленности и эффективной соревновательной деятельности баскетболисток.

Объект исследования – тренировочный и соревновательный процесс баскетболисток 15-17 лет.

Предмет исследования – программа совершенствования игровых действий в зонной защите баскетболисток 15-17 лет.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать программу совершенствования игровых действий по системе зонной зашиты баскетболисток 15-17 лет.

Гипотеза исследования основывалась на предположении о том, что совершенствование тактической подготовленности баскетболисток будет эффективнее если:

- определить соответствующие варианты зонной защиты, применяемые в юношеском баскетболе;

- в процессе совершенствования игровых действий в зонной защите использовать занятия по теоретической и психологической подготовке (беседы, просмотр игр, тестирование; псих. игры);

- дополнить содержание технико-тактической подготовки упражнениями, моделирующими игровые ситуаций защитников передней и задней линий;

- критерием эффективности считать положительную динамику командных защитных действий в соревновательно-игровой деятельности.

Цель и направленность работы определили постановку и решение следующих **задач**:

1. Провести анализ научно-методической литературы по проблеме совершенствования игровых действий в зонной защите баскетбольных детско-юношеских команд.

2. Разработать программу совершенствования индивидуальных и командных действий в защите баскетболисток 15-17 лет.

3. Выявить эффективность разработанной программы совершенствования индивидуальных и командных игровых действий по системе зонной защиты баскетболисток 15-17 лет в условиях соревновательной деятельности.

Практическая значимость заключается в применении в тренировочном процессе баскетболисток 15-17 лет программы совершенствования игровых действий по системам зонной защиты 3-2, 2-1-2 на специально-подготовительном и предсоревновательном этапах подготовки в годичном цикле, которая позволяет повысить физическую, технико-тактическую и психологическую подготовленность баскетболисток, а так же улучшить групповые взаимодействия в защите, способствующие положительной динамике соревновательной деятельности команды.

Результаты исследования могут быть использованы при планировании тренировочного процесса баскетболистов 15-17 лет в спортивных школах.