

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА імені О. М. БЕКЕТОВА**

**Методика підвищення  
ефективності активних форм  
захисних дій у сучасному баскетболі**

Методичні вказівки  
для практичних і самостійних занять  
з дисципліни

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

*(для студентів 1-5 курсів усіх спеціальностей Університету)*

**Харків – ХНУМГ – 2014**

Методика підвищення ефективності активних форм захисних дій у сучасному баскетболі. Методичні вказівки для практичних і самостійних занять з дисципліни «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» (для студентів 1-5 курсів усіх спеціальностей Університету) / Хар. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова; уклад.: Є. В. Кравчук. – Х. : ХНУМГ, 2014. –26 с.

Укладач: Є. В. Кравчук

Рецензент: проф., к.т.н., зав. каф. ФВіС В. М. Ключко

Рекомендовано кафедрою фізичного виховання і спорту, протокол № 4 від 07.11.2013 р.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП .....</b>	<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ 1 ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ АКТИВНИХ ФОРМ ЗАХИСТНИХ ДІЙ У СУЧАСНОМУ БАСКЕТБОЛІ ЗА ДАНИМИ НАУКОВИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>5</b>
1.1 Закономірності організації активної форми захисту «зонний пресинг»	5
1.2 Специфіка, структура ігрової діяльності.....	6
1.3 Методика застосування зонного пресингу .....	7
<b>РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>	<b>8</b>
2.1 Метод аналізу літературних джерел.....	8
2.2 Метод технічного протоколювання ігор.....	9
2.3 Методи математичної статистики.....	10
<b>РОЗДІЛ 3 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ АКТИВНИХ ФОРМ ЗАХИСНИХ ДІЙ У СУЧАСНОМУ БАСКЕТБОЛІ .....</b>	<b>10</b>
3.1 Характеристика розробленої методики підвищення ефективності активних форм захисних дій у баскетболі.....	10
3.1.1 Планування тренувально-змагального процесу БК «Орлан».....	10
3.1.2 Планування тренувальної діяльності в підготовчому періоді.....	13
3.1.3 Планування тренувальної діяльності в змагальному періоді.....	15
3.2 Вправи для вдосконалення зонного пресингу.....	20
3.3 Вплив застосування розробленої методики вдосконалення зонного пресингу на ігрову ефективність баскетболісток .....	21
<b>Висновки .....</b>	<b>24</b>
<b>Список джерел .....</b>	<b>25</b>

## ВСТУП

### Актуальність теми

Баскетбол – це гра, в яку грають десятки тисяч людей. Мільйони глядачів в усьому світі відвідують змагання різного рангу. Баскетбол є інтернаціональним видом спорту, з 1936 року по теперішній час включений у програму олімпійських ігор. Гра складається з нападу й оборони, і тактика баскетболу підрозділяється на гру в нападі й у захисті.

Багато тренерів, удосконалюючи на тренувальних заняттях техніку баскетболістів, всю увагу приділяють грі в нападі й часто сподіваються на те, що вміння захищатися прийде саме собою. Навчити грати в захисті значно складніше ніж у нападі тому, що гравці завжди з більшим задоволенням виконують «атакуючі» вправи ніж «захисні».

У цей час багато команд намагаються використати активні форми захисту. До них належить зонний пресинг, що є ефективною протидією в грі із сильними суперниками тому, що команда, яка обороняється, робить постійний тиск на гравців протилежної команди, спонукає робити частіше помилки на веденні або під час передачі м'яча. Тільки така тверда гра в захисті може привести до успіху (А. Гомельський, 1985).

Грунтуючись на вищесказаному, нами виділена **мета цієї роботи** – це дослідження застосування ефективності активних форм захисних дій у змагальній діяльності баскетболісток високої кваліфікації.

Виходячи з цього, виділені такі завдання:

1. Виявити вплив застосування розробленої методики вдосконалення зонного пресингу на ігрову ефективність баскетболісток.
2. Оптимізувати процес вивчення зонного пресингу гравцями шляхом удосконалення системи підготовки спортсменів.
3. Досліджувати ступінь впливу активних форм захисних дій на хід двобою й результат гри.

**Об'єкт дослідження:** навчально-тренувальний процес баскетболісток високої кваліфікації.

**Предмет дослідження:** методика підвищення ефективності активних форм захисних дій у сучасному баскетболі.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, методи математичної статистики.

**Структура роботи.** Робота викладена на 30 сторінках і складається зі змісту, вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел.

# РОЗДІЛ 1 ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ АКТИВНИХ ФОРМ ЗАХИСТНИХ ДІЙ У СУЧАСНОМУ БАСКЕТБОЛІ ЗА ДАНИМИ СУЧАСНИХ НАУКОВИХ ДЖЕРЕЛ

## 1.1 Закономірності організації активної форми захисту «зонний пресинг»

Захисні дії можуть бути гнучкими й маневреними, вони не можуть бути стандартними й шаблонними. Потрібно нав'язувати суперникові свою гру й будувати захист так, щоб супротивник протягом всієї гри виявлявся в не вигідному положенні. Команда, яка добре володіє декількома варіантами системи захисту «зонний пресинг», завжди буде володіти ініціативою, а це немаловажний фактор для перемоги (К. І.Травин, 1953).

Невдачі в обороні свого щита найчастіше відбуваються внаслідок неправильного розміщення гравців або помилкового плану її здійснення. Отже, при використанні гравців, повинні враховуватися їхні фізичні дані, морально-вольові якості, тактико-технічна підготовка й т.д., у свою чергу, варіанти системи захисту «зонний пресинг» повинні застосовуватися залежно від можливостей своєї команди й організації гри супротивника (Н. В. Семашко, 1976).

При зонному пресингу, також як і при звичайному зонному захисті, у першій лінії може розташовуватися парне й непарне число гравців:

1-2-1-1; 1-2-2; 3-1-1; 1-3-1; 1-1-3; 2-1-1; 2-1-2; 2-1-1-1; 2-3; 2-2-1.

При застосуванні цього способу оборони доцільні розміщення гравців, при яких у передніх лініях зосереджена більша кількість захисників:

3-2; 2-2-1; 1-2-1-2; 2-1-1-1.

Часом застосовуються й інші розміщення. Але ці не ортодоксальні прийоми захисту мають на меті лише внести замішання в дії нападаючих.

Організація гри в захисті так само, як і в нападі жадає від баскетболістів систематичного застосування тактичних комбінацій. Захисна тактична комбінація вимагає взаємозалежних групових дій і здійснюється при участі всіх гравців, які перебувають на площадці (П. І. Чумакова, 1970).

Розберемо організацію деяких основних варіантів системи захисту «зонний пресинг».

Розставляючи гравців при зонному пресингу 1-2-1-1 по всій площадці, слід зазначити, що площадка ділиться на кілька зон. Поздовжні зони визначають розміщення гравців і їхньої функції, при будь-яким розміщенням

всі три зони обов'язково заповнюються. Причому центральна зона (найкоротший шлях від кільця) ставати особливо важливою й насиченою.

Дії граючих визначаються місцезнаходженням м'яча на площадці. При зонному пресингу її умовно розбивають на області дії команди.

Розглянемо, як організуються основні взаємодії при зонному пресингу 1-2-1-1 щодо всієї площадці.

Захисник 1 - середній гравець, звичайно гравець задньої лінії. Це може бути невисокий, рухливий гравець, однаково активний у захисті й нападі. Він відтискує супротивника в напрямку, який вигідний для його команди. Середній гравець підключається другим до партнера з метою відібрати м'яч і якщо буде потреба повинен уміти швидко відступити назад.

Крайні захисники 2 і 3, більше високі гравці, які звичайно нападають. Більше рухливий з них стає в позицію захисника 2, якщо захищається команда він хоче форсувати розвиток атаки в його напрямку. Гравці 2 і 3 залежно від переміщення м'яча повинні вміти швидко зміщатися в тилу зону, прикриваючи слабе місце під кошиком.

Четвертий гравець (№4), найшвидший гравець команди, повинен добре почувати обстановку й передбачати розвиток подій. За можливістю на цьому місці повинен грати високий гравець задньої лінії. Йому доводиться багато переміщатися, оскільки на ньому лежить відповідальність за гру в середині площадки. Задній гравець (№5), звичайно центровий, найвищий, сильніше інших граючих під щитом (Е. Р. Яхонтов, 1978).

Остання лінія захисту прикриває кошик, і цей гравець запобігає легкі кидки із близької дистанції.

Під час застосування зонного пресингу, команда яка активно захищається, має можливість, принаймні, три - чотири рази створити ситуацію групового відбору м'яча й змусити супротивника діяти з максимальною напругою (С. Бутаутас, 1967).

## **1.2 Специфіка, структура ігрової діяльності**

Оскільки основні взаємодії захисників при зонному пресингу на всій площадці однакові, із зонним пресингом на трьох чвертях і на половині площадки, за винятком першої фази захисту, немає необхідності розглядати їх окремо. Важливіше простежити перехід до стандартних дій захисників їх різних вихідних розміщень (С. Белов, 1981).

Розміщення 1-2-2 може бути трансформована в 3-2, 1-2-1-1 або 3-1-1 залежно від позицій, займаних нападаючими гравцями й спеціальними завданнями при уведенні м'яча в гру (В. Боженар, 1983).

### **1.3 Методика застосування зонного пресингу**

Таким чином, ґрунтуючись на вищесказаному, можна сказати, що основні взаємодії захисту зонним пресингом стандартні для будь-яких вихідних розміщень. Команді, яка освоїла принципи подвійної опіки дриблера, тримання гравців під кутом перехоплення й обертання на перехоплення, може використати ці дії в будь-яких вихідних розміщеннях і в будь-якій точці площадки (М. Бриль, 1974).

Захист пресингом, на думку Фліндеберга (1971), можна застосовувати протягом всієї гри, якщо звичайно гравці здатні впоратися з подібним завданням, тому що гравці повинні мати високу швидкість, агресивність, моторність і гарну індивідуальну захисну техніку. Дійсний успіх пресингу досягається не стільки зусиллями захисту, скільки нездатністю нападаючих переборювати пресинг, не роблячи при цьому помилок.

Отже, активність, кмітливість, взаєморозуміння й взаємодопомога гравців які обороняються, поряд з їхньою рухливістю й витривалістю, це ключ до успішної гри в захисті (А. Алачачян, 1965).

А. Г. Уилкс (1968) вважає, що зонний пресинг неоцінений в останні хвилини гри при відставанні в рахунку. Така форма захисту гарна також, як варіант-елемент, що вносить, несподіванки в гру й психічно що сильно впливає на супротивника.

Уилкс рекомендує застосовувати пресинг у таких випадках:

1. При відставанні в рахунку наприкінці гри.
2. При грі проти команди, гравці якої не мають достатню швидкість.
3. При грі проти погано підготовленої фізично або недосвідченої команди.
4. При грі проти команди, яка застосовує позиційний напад.
5. При грі проти команди, у складі якої виступає явно виражена зірка.
6. При грі проти команди, що має велику перевагу в рості.

Основними завданнями у захисних дій є:

- не дати супротивникові зробити атаку;
- відібрати м'яч у супротивника і перейти в контратаку;
- порушити взаємодії між думками й окремими гравцями супротивника, перешкодити йому у всіх запланованих маневрах.

На думку А. Г. Уилкса (1968), ці завдання вирішуються найбільше вдало, при використанні зонного пресингу в таких варіантах:

- застосування пресингу після штрафних кидків;
- зонний пресинг, як елемент, що вносить несподіванку в гру.

У нашій роботі ми будемо досліджувати вплив ефективності цих варіантів на результат матчу.

## **РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

Для рішення поставлених завдань у цьому дослідженні застосовувалися такі методи:

1. Аналіз літературних джерел.
2. Метод технічного протоколювання ігор.
3. Методи математичної статистики.

Розглянемо перераховані методи докладніше.

### **2.1 Метод аналізу літературних джерел**

При аналізі рівня освітленості в сучасній літературі проблеми ефективності застосування активних форм захисних дій у сучасному баскетболі проаналізовано 24 літературних джерел. На підставі літературних даних було встановлено, що гарна організація захисних дій у баскетболі, що представляє із себе цілеспрямовану дію як окремих гравців, так і всієї команди в цілому, спрямоване на утруднення або припинення атак супротивника впливає на результат матчу. Ряд авторів також указує, що якщо в грі приділяти більше увагу захисним діям, то це, у більшості випадків, команду приведе до перемоги. У твердженні, що «надійний захист – це кращий напад», є аксіомою теорії спортивних ігор. Команда добре володіє захисними діями, завжди буде важким супротивником для будь-якого баскетбольного колективу. І висококласною командою можна вважати лише ту, котра вміє захищатися різними системами і у матчах з певними супротивниками вибирає найефективніший спосіб оборони.

До таких ставляться активні форми захисту – це особистий і зонний пресинг. Акцент на активні форми захисних дій особливо важливий тому, що є одним зі слабких місць у підготовці багатьох українських команд. Тому ця проблема вимагає проведення експериментальних досліджень і теоретичних обґрунтувань.



## 2.2 Метод технічного протоколювання ігор

Технічне протоколювання ігор проводиться незалежним експертом в іграх з головними суперниками. Усього було проаналізовано 11 ігор. Ефективність діяльності кожного гравця визначалася на основі технічних протоколів ігор за допомогою обчислення спеціальних коефіцієнтів суми "позитивних" і "негативних" очок [22, 30]. Однак формули визначення суми "позитивних" і "негативних" очок були трохи модифіковані, і в нашому дослідженні мали такий вид:

$$E = \frac{(S+) - (S-)}{T}$$

$$S+ = P_{K1} \cdot K_1 \cdot K_{M1} + P_{K2} \cdot K_2 \cdot K_{M2} + P_{K3} \cdot K_3 \cdot K_{M3} + 2,5C + 1,5Ч + 1,3П$$

$$S- = K \times T / 200 + 1,5П_n$$

де:  $S+$  – сума набраних "позитивних" очок;

$S-$  – сума "негативних" очок за помилки в нападі й захисті;

$T$  – година участі в грі;

$P_{K1}$  – результативність гравця, набрана 1- очковими кидками;

$K_1$  – процентне значення влучень 1-очкових кидків;

$K_{M1}$  – процентне значення влучень 1-очкових кидків за модельними даними;

$P_{K2}$  – результативність гравця, набрана 2-очковими кидками;

$K_2$  – процентне значення влучень 2-очкових кидків;

$K_{M2}$  – процентне значення влучень 2- очкових кидків за модельними даними;

$P_{K3}$  – результативність гравця, набрана 3-очковими кидками;

$K_3$  – процентне значення влучень 3- очкових кидків;

$K_{M3}$  – процентне значення влучень 3-очкових кидків за модельними даними;

$A$  – кількість атакуючих передач;

$П$  – кількість перехоплень м'яча;

$C$  – кількість узятих відскоків біля свого щита;

$Ч$  – кількість узятих відскоків біля щита суперника;

$П_n$  – кількість втрат м'яча;

$K$  – кількість очок, отриманих командою в грі.

У дослідженні брали участь гравці команди «Орлан» м. Сімферополь. Були проаналізовані дані ігрової результативності й ефективності згідно з даними технічними протоколами, що велися за стандартною методикою. Усього було проаналізовано 11 ігор, до начала експерименту і після експерименту, в яких брали участь 12 осіб контрольної (БК "Франківськ") і 11 осіб експериментальної груп (Б. К. «Орлан»).

### **2.3 Методи математичної статистики**

Обчислення ефективності ігрової діяльності проводилося в комп'ютерній програмі "EXCEL".

## **РОЗДІЛ 3 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ АКТИВНИХ ФОРМ ЗАХИСНИХ ДІЙ У СУЧАСНОМУ БАСКЕТБОЛІ**

### **3.1 Характеристика розробленої методики підвищення ефективності активних форм захисних дій у баскетболі**

Підготовка баскетбольних команд різної кваліфікації й віку постійно вдосконалюється, що пов'язане із двома показниками: безперервним збільшенням змагальної практики для найсильніших клубів і підвищення обсягу й інтенсивності тренувальної діяльності як у процесі історичного розвитку баскетболу, так і в ході підвищення спортивної майстерності окремих гравців і команд у цілому в багаторічному циклі підготовки.

#### **3.1.1 Планування тренувально-змагального процесу БК «Орлан»**

Планування підготовки – це найважливіший елемент усієї системи керування. Планування є не що інше, як прогнозування росту спортивних результатів і необхідного для цього рівня підготовленості. Прогнозування опирається на моделювання, що полягає в побудові моделей спортсменів і ігрових колективів майбутнього та процесу підготовки.

Планування забезпечує оптимізацію навчально-тренувального процесу, створює умови для всебічної підготовки спортсменів до участі в змаганнях на будь-якому етапі – від новачка до майстра. Це найбільш складна й важка частина роботи тренера. Вона вимагає не тільки повсякденної уваги, але й

глибоких знань, умінь, здатності заглянути в завтрашній день і бачити той шлях, яким можна прийти до наміченої мети. Правильно планувати – значить точно вибрати засоби та методи тренування й розраховувати час, необхідний для досягнення необхідного рівня підготовленості.

Планування підготовки - основний вид управлінської діяльності тренера. План підготовки визначає форми контролю за виконанням і метод аналізу результатів.

Успіх планової діяльності значною мірою визначають цілеспрямованість, перспективність, раціональність, логічність, виконуваність, економічність, гнучкість.

У практиці навчально-тренувальної роботи зі спортивних ігор існують такі види планування спортивної підготовки: перспективна, поточна й оперативна.

Кожний із цих видів тісно пов'язаний один з одним і становить єдиний механізм планування підготовки як окремого спортсмена так і ігрового колективу.

Планування здійснюється за показниками, що забезпечує стимуляцію навчально-тренувального процесу. До їхнього числа належить і тренувальний час. Обсяг і інтенсивність використовуваних вправ найчастіше виражаються в годинниках або хвилинах.

Річний цикл підготовки в баскетболі за останні 50 років будувався на основі як 1 - цикловий, так і 2- і 3 - циклові структури, що в цілому відбиває загальні тенденції розвитку більшості видів спорту.

Це зв'язано з поглядами фахівців на керування підготовленістю окремих гравців і команд у цілому, а також часом, необхідним для вдосконалювання фізичної, технічної, тактичної, психічної й інтегрально-ігрової підготовленості.

Роботі клубних команд вищої й першої ліги планується на основі одного річного тренувально-змагального циклу, що підрозділяється на два підцикла: осінньо-зимовий і весняно-літній. Осінньо-зимовий напівцикл є ведучим, під час якого його командою вирішуються основні завдання року. Він містить у собі загальну, спеціальну, передзмагальну підготовку й складається з підготовчого й змагального періодів, розбитих на етапи.

У спортивних іграх тривалість змагального періоду, в 2-4 рази перевищує тривалість підготовчого періоду, а також імовірнісний характер кількісних і якісних показників календаря офіційних змагань.

Збільшення його довжини приводить до скорочення строків, пов'язаних із цілеспрямованою тренувальною діяльністю, а отже, і до можливості тренера керувати станом підготовленості команди.

У підготовчому періоді тренування завжди вирішуються завдання, що забезпечують становлення спортивної форми, які реалізуються у двох основних напрямках.

По-перше, – базова, фізична й технічна підготовленість;

По-друге, – тактична й психологічна. Посилене здійснення визначає рівень підготовленості команди до змагань. Напружений календар вимагає включення в структуру етапів підготовки відбудовних циклів. Тому перед фахівцями поставлене питання, як заповнити недолік часу для базової підготовки до основних турнірів, за рахунок яких малих і середніх тренувальних циклів скоротити тривалість підготовчих періодів.

Наприкінці 90-х років кількість ігор у році 50-80; кількість більших циклів – 1; тривалість підготовчого періоду – 3 місяці; змагального – 7 місяців, перехідний – 2 місяці; тривалість проміжних тренувальних циклів у змагального періоді 2 – по 2 тижні.

План-графік при двох піврічних циклів команди «Університет» у баскетболі:

Осінньо-зимовий цикл із 1 жовтня – 20 квітня.

Підготовчий період з 1 жовтня – 15 грудня, в тому числі:

1-й етап з 1 жовтня – 10 жовтня;

2-й етап з 1 листопада – 25 листопада;

3- етап з 26 листопада – 15 грудня.

Змагальний період з 15 грудня – 30 березня;

у тому числі: 1-й етап з 15 грудня – 30 січня;

2-й етап з 1 лютого – 30 березня.

Перехідний період з 1 квітня – 20 квітня.

Весінне-літній цикл із 21 квітня по 30 вересня.

Підготовчий період з 21 квітня – 15 червня.

у тому числі: 1-й етап з 21 квітня – 5 травня.

2-й етап з 6 травня – 25 травня.

3-й етап з 26 травня – 15 червня.

Змагальний період з 15 червня – 30 серпня.

у тому числі: 1-й етап з 15 червня – 30 червня.

2-й етап з 1 серпня – 30 серпня.

Перехідний період з 1 вересня – 30 вересня.

Підготовчий період:

1-й етап – фізична підготовка 40-45%;

технічна 35-40%;

тактична 20-25%;

2-й етап – фізична підготовка 25-30%;

технічна – 30-35%;

тактична – 40-45%;

3-й етап фізична – 20-25%.

Спеціальна підготовка домінує над загальною 2:1:

технічна 30-35%;

тактична 45-50%.

У баскетболі кількість днів витрачених на змагання значно більше, ніж в інших видах спорту. Відношення днів зайнятих тренуванням до днів змагань у річному циклі 3:1 (В. Н. Платонов).

### **3.1.2 Планування тренувальної діяльності в підготовчому періоді**

1.10 - 15.11. Містить у собі три самостійних етапи з певною цільовою назвою, що характеризується строгою наступністю щодо відношення друг до друга. Це етап функціональної підготовки, етап спеціальної підготовки, етап безпосередньої підготовки.

1-й етап – функціональної підготовки (1.10-30.10).

Основні завдання: розвиток сили швидкості, стрибучості, спритності, витривалості, функціональних можливостей гравців, виховання основних рухових навичок, оволодіння новими прийомами техніки.

Розподіл тренувального часу:

Фізична підготовка – 55%.

Технічна підготовка – 35%.

Індивідуальна тактична – 10%.

Етап характеризується поступовим зростанням обсягу тренувальних навантажень.

Таблиця 3.1 – Структура етапу функціональної підготовки

Назва мікроциклу	Структура мікроциклу	Кількість мікроциклів	Характер навантаження		
			З	В	М
Що втягує	4-1	<b>Усього 12</b>	3	12	М
Що підводить	3-1	9	7		
Спеціалізований	3-1	9	7	2	
Ударний	3-1	9	6	2	1
Стабілізуючий	3-0	9	6	2	теор

де З – середнє навантаження, В – інтегральна підготовка, М – мале навантаження.

2-й етап спеціальної підготовки (1.11-25.11).

Завдання: удосконалювання гравців у технічних прийомах нападу й захисту, удосконалювання індивідуальних тактичних дій і парних взаємодій, оволодіння навичками варіантами тактичних схем, розвиток у гравців швидко-силових якостей і спеціальної працездатності у взаємозв'язку з основними ігровими руховими навичками, розвиток психологічних якостей.

Розподіл тренувального часу:

Фізична підготовка – 25%, технічна підготовка – 32%, тактична підготовка – 33%, ігрова підготовка – 15%.

Наприкінці етапу 2-3 мають бути товариські зустрічі. Провідна роль на етапі – підвищення інтенсивності навантажень як фактора, що забезпечує підйом спеціальної працездатності.

Таблиця 3.2 – Структура етапу спеціальної підготовки

Назва мікроциклу	Структура мікроциклу	Кількість мікроциклів	Характер навантаження		
			З 7	В2	М
Що підводить	3-1	9	3 7	В2	М
Спеціалізований	3-1	9	6	3	
Ударний	3-1	9	5	2	2
Стабілізуючий	3-10	9	5	3	Теор

### 3.1.3 Планування тренувальної діяльності в змагальному періоді

Осінньо-зимовий календар БК «Орлан» у баскетболі заснований на змагальному періоді.

Даному періоду передують літній змагальний збір, що триває приблизно 1,5 місяця й містить у собі на заключному етапі невеликий турнір (4-6 команд).

Сімферопольська жіноча баскетбольна команда «Орлан», що виступає в 1-й лізі чемпіонату України, починає літній командний збір з 2-х тижневій функціональній підготовці. Після цього дівчини приступають до занять по фізичній підготовці й витривалості. На цю частину збору тренера відводять 7-10 днів від запланованого. Це час БК «Орлан» проводить в основному за межами міста Сімферополя в оздоровчих таборах Алушти. Важливим критерієм цих 10 днів є те, що дівчини тренуються 3 рази в день. Із цих 3-х тренувальних занять 30% тренера приділяють роботі з м'ячем, тактикою, групою і командною взаємодіями. Якщо врахувати, що цей літній час спортсменки перебувають у курортних містах, то деякі тренування проходять на узбережжі моря, на піску й під сонцем, що неодноразово ускладнює вправи й збільшує навантаження на організм. Після пройденого десятиденного етапу фізичної підготовки команда повертається на свою базу в місто Сімферополь, де проводить наступний етап передсезонної змагальної діяльності; 15-20 днів приділяється на вдосконалення техніки й тактики ігрових дій. За цей час спортсменки повинні вдосконалити технічні прийоми володіння м'ячем, навчитися деяким технічним взаємодіям між партнерами, розучити якнайбільше комбінацій в атаках. Тренерське завдання на цьому етапі полягає у тактичному освоєнні командою ігрових навичок, у навчанні гравців мислити грамотно на площадці залежно від ситуації й результату, що

розвивається; продумати тактичну схему на найближчу гру проти того або іншого суперника; в умінні переконати своїх підопічних у тому, що команду суперників можна переграти не тільки за рахунок високої майстерності й класу, але й тактичними. Наступні 1,5 тижні приділяються команді на швидкісно-силову підготовку, що триває на командну й ігрову.

Підсумками передсезонного збору є баскетбольний товариський турнір серед жіночих команд, що проводиться в середині серпня й виявляє приблизно ступінь підготовленого рівня команди перед початком змагального періоду осінньо-зимового напівциклу, що характеризується тривалістю проведення з 15.12 - 30.03. За час змагального періоду баскетбольна команда тренується й проводить заплановані календарні ігри з командами, які беруть участь у першості України. Це створює певні труднощі в плануванні й методики тренувального процесу. Зберегти на такому тривалому проміжку часу високий рівень тренуваності неможливо, підйом і спади спортивної форми баскетболісток неминучі, що відповідно підвищує або знижує якість гри.

Основними завданнями тренерів БК «Орлан» є підтримка оптимального рівня спортивної форми для забезпечення успішного виступу команди, високого рівня розвитку спеціальної витривалості, підтримки досягнутого рівня швидкісно-силових якостей, подальше підвищення техніко-тактичних дій, досягнення повної погодженості дій у захисті й нападі, подальше вдосконалювання психологічної підготовленості гравців і команди.

Дослідження динаміки фізичних і технічних якостей кваліфікованих баскетболісток у змагальному періоді показало, що можна виділити 3 етапи, які характеризуються першою третиною першості (1-й етап).

Тут стабілізується рівень розвитку загальних фізичних якостей, особливо швидкості, витривалості, у результаті чого команда в іграх проти суперників виглядає мобільно, діє цілеспрямовано й направлено, показує високу результативність, кожну свою атаку доводить до логічного фіналу, тобто до кидка в кільце суперника.

Рівень розвитку психічних якостей стабілізований. У команді не спостерігається ніяких психічних подразників, які б могли вплинути на позитивний результат гри й внести якийсь розкол у колективі. Показники переносимості навантажень характеризує стан, що визначається як «психічна свіжість».



2 -й етап (2-га частина першості).

На цьому етапі помітно деяке зниження показників загальної фізичної підготовленості й рівня спеціальних фізичних якостей. Це не може не відбитися на результативності гравців, що приводить до нервозного стану лідерів команди, а також відбивається й на інших гравцях. У колективі може з'явитися непевність у досягненні потрібного результату, що приводить до дрібним і просто не виправданим помилкам які в підсумку визначають невдачі в іграх. До деякої міри знижується рівень психічних якостей, таких як: упевненість у своїх силах, прагнення до перемоги, концентрація уваги, толерантність до емоційних стресів та ін.

3-й етап (остання третина першості).

У цей момент на ігровому спаді команди тренерам необхідно стабілізувати підготовленість баскетболісток і удержати їх на бойовому рівні, щоб продовжувати боротьбу за реалізацію стратегічного завдання. Загальна фізична підготовленість команди перебуває на зниженому рівні.

Хід ведення с змагальної діяльності залежить від чітко спланованої командної гри й індивідуальної майстерності окремих гравців. У цей час спостерігається стабілізація психічних якостей. Виходячи із тривалості чемпіонату, турового принципу його проведення, начально-змагальний процес із баскетболітками характеризується такими етапами:

1-й етап – адаптації;

2-й етап – зниження рівня;

3-й етап стабілізації.

План-графік етапів:

Тур в основному 3-6 днів: день переїзду, день відпочинку (1-2 дня), навчально-тренувальний процес 3 дні в середньому, начально-тренувальний збір 10-20 днів, виїзд на наступний турнір.

Структура етапів:

1-й етап адаптації (15.12 - 14.01)

Таблиця 3.3 – Структура етапу адаптації в змагальному періоді

Назва мікроциклу		Структура мікроциклу	Кількість мікроциклів	Характер навантаження		
				З 7	В2	М
1	Мікро цикл	3-1	36	В3	М-	Усього 9
2	Мікро цикл	3-1	6	3	-	9
3	Мікро цикл	3-1	6	3	-	9
4	Мікро цикл	3-0	6	3	-	9

1-й етап зниження рівня (підтримуючий) (15.01-15.02)

Таблиця 3.4 – Структура підтримуючого етапу в змагальному періоді

Назва мікроциклу		Структура мікроциклу	Кількість мікроциклів	Характер навантаження		
				З 7	В2	М
1	Мікро цикл	3-1	36	В-	М-	Усього 6
2	Мікро цикл	3-1	3	3	-	6
3	Мікро цикл	3-1	6	3	-	9
4	Мікро цикл	3-0	9	-	-	9

2-й етап стабілізації (розвиваючий) (15.02-11.03)

Таблиця 3.5 – Структура розвиваючого етапу в змагальному періоді

Назва мікроциклу		Структура мікроциклу	Кількість мікроциклів	Характер навантаження		
				З 7	В2	М
1	Мікроцикл	4-1	34	В4	М-	Усього 8
2	Мікроцикл	3-1	6	3	-	9
3	Мікроцикл	3-1	6	3	-	9
4	Мікроцикл	3-0	6	-	3	9
5	Мікроцикл	3-0	6	3	-	9

3-й етап (11.03 - 3-.03)

Таблиця 3.6 – Структура заключного етапу в змагальному періоді

Назва мікроциклу		Структура мікроциклу	Кількість мікроциклів	Характер навантаження		
				З 7	В2	М
1	Мікро цикл	3-1	36	В3	М-	Усього 9
2	Мікро цикл	3-1	6	3	-	9
3	Мікро цикл	2-0	6	-	-	6

де З – середнє навантаження, В – інтегральна підготовка, М –мале навантаження

Чітке планування навчального процесу є найважливішою умовою досягнення високих спортивно-технічних показників. Планування навчально-тренувальних занять має бути здійснюватися на загальних принципах і методах спортивного тренування з урахуванням поставлених завдань.

Навчальна практика підготовки баскетбольних команд показала, що в кожне заняття входить удосконалювання основних елементів техніки (передачі й ведення м'яча, кидки, боротьба за відскік на своєму й чужому щиті й захисних діях). Удосконалювання прийомів планується кожним тренером індивідуально залежно від значимості системи захисту й напади в тактичному арсеналі даної команди, ступеня їхнього освоєння, а тактики - залежно від конкретних супротивників і періодизації тренувань. Кваліфікованим гравцям доцільно давати індивідуалізовані завдання, що відповідають їхнім особливостям, ігровій спеціалізації.

Якщо тренування проводиться в перед загальному або змагальному періодах, то завдання будуть більше загальними. Так, можна вдосконалювати кидки м'яча в кошик; ведення м'яча, тактичні дії з кількісною перевагою (2х1); точність штрафних кидків і т.д. Варто підкреслити, що в кожному тренуванні, призначеної для вдосконалювання у виконанні технічних прийомів необхідна особлива увага, що приділяється захисним діям (В. Н. Платонов).

### 3.2 Вправи для вдосконалення зонного пресингу

*Групові дії.* Необхідно навчити підстрахуванню й правильному перемиканню.

Зразкові вправи:

1. Побудова на трьох (один нападаючий і два захисники). Нападаючий веде м'яч від однієї лицьової лінії до іншої. Два захисники займають положення уступом один за одним. Той хто знаходиться ближче до нападаючого вступає з ним в активну протидію. Як тільки захисник зробить помилку й нападаючий обійде його, другий захисник, який спостерігав за ними, відразу ж вступає в єдиноборство з нападаючим.

2. Побудова на чотирьох (два нападаючих і два захисники). Нападаючі, вільно пересуваючись, грають м'яч. Захисники їх опікують. Потім один з нападаючих застосовує наведення. Захисники міняються підопічними.

3. Побудова на п'ятьох (три нападаючих і два захисники). Нападаючі, застосовуючи взаємодію «передай і вийди», просуваються до протилежного щита. Захисники відступають, а в районі штрафного кидка займають необхідну позицію, закриваючи лінію нападу з боку кидка м'яча.

*Командні дії.* Спочатку вивчається концентрований захист – особиста система. Потім зонна й подвидная особистий захист (пресинг). Зонний пресинг вимагає багато часу для вивчення й тому застосовується в роботі з більше підготовленими баскетболістами.

Перші вправи в командних діях незалежно від досліджуваної системи мають бути спрямовані на те, щоб гравці правильно верталися назад, утворюючи лінії оборони, і потім розбирали підопічних. Під час переміщення до свого кошика необхідно, щоб кожний гравець намагався призупинити просування супротивника незалежно від того, кого він тримає.

При вивченні оборони безпосередніх підступів до щита необхідно чітко пояснити учням функції кожного гравця в командному захисті (хто підстраховує відповідальність за гравців, можливі варіанти зміни місцями). Для цього рекомендується неодноразово проводити навчальну гру на половині площадки, акцентувати увагу гравців на досліджуваних діях, застосовуючи систему заохочення (в окулярах) за вдало виконані дії.

При вивченні пресингу корисні вправи в умінні тримати гравця.

Зразкові вправи:

1. Нападаючий гравець, застосовуючи передачі й ведення, повинен переміститися до протилежного щита й виконати кидок. Переміщення здійснюється в такий спосіб: він повинен взаємодіяти передачами із гравцями, які знаходяться праворуч і ліворуч від нього на всьому шляху його руху. Захисник робить протидію передачам і опікує нападаючого так щільно, щоб зв'язати його переміщення й не дати можливість передавати й одержувати м'яч. Цю ж вправу можна проводити із протидією двох захисників одному активному нападаючому.

2. Ті, яких навчають, розподіляються на три команди із трьох осіб. Проводиться навчальна гра, у якій всі три команди атакують один щит. Кожна з них намагається набрати найбільшу кількість окулярів. Одній нападаючій команді протидіють відразу дві.

### **3.3 Вплив застосування розробленої методики вдосконалення зонного пресингу на ігрову ефективність баскетболісток**

*Ігрова ефективність.* Був проведений порівняльний аналіз динаміки ігрової ефективності, який визначався за формулою, що дозволяє підсумувати результативність різних дій у нападі й захисті (формула описана в розділі 2).

До проведення експерименту контрольна й експериментальна група відповідно до результатів t-тесту для незалежних вибірок вірогідно не розрізнялася за показниками ігрової ефективності ( $p=0,345$ ) (табл. 3.7.). Однак після проведення експерименту розходження між групами відповідно до результатів t-тесту для незалежних вибірок стали достовірними ( $p<0,001$ ) (табл. 3.8).

Таблиця 3.7 – Результати порівняльного аналізу ігрової ефективності баскетболісток контрольної й експериментальної груп до й після проведення експерименту (t-тест для незалежних вибірок) (n=11 в експериментальній групі, n=12 у контрольній групі)

до експерименту						
група	n	$\bar{X}$	$\sigma$	m	t	p
експерим.	11	16,84	1,62	0,47	-0,97	0,345
контр.	12	17,49	1,59	0,48		
після експерименту						
група	n	$\bar{X}$	$\sigma$	m	t	p
експерим.	11	22,31	3,02	0,87	4,92	0,000
контр.	12	17,22	1,68	0,51		

Середнє значення показника ігрової ефективності в експериментальній групі до проведення експерименту склало 16,84 балів. Після проведення експерименту середньо-груповий показник ігрової ефективності в експериментальній групі став дорівнювати 22,31 балам (табл. 3.7). Ця зміна достовірна при найвищому рівні значимості ( $p < 0,001$ ) (табл. 3.8).

Таблиця 3.8 – Результати порівняльного аналізу зміни ігрової ефективності баскетболісток контрольної й експериментальної груп у результаті проведення експерименту (t-тест для залежних вибірок) (n=11 в експериментальній групі, n=12 у контрольній групі)

група	період тестування	$\bar{X}$	N	$\sigma$	m	$\bar{X}$ різниці	? різн. різн.	m різн. різн.	t розрахунок.	p
експерим.	до експерим.	16,84	12	1,62	0,47	-5,47	2,74	0,79	-6,92	0,00
	після експерим.	22,31	12	3,02	0,87					
контр.	до експерим.	17,49	11	1,59	0,48	0,27	1,16	0,35	0,78	0,45
	після експерим.	17,22	11	1,68	0,51					

У контрольній групі подібні зміни ігрової ефективності практично не виражені. Так, до проведення експерименту середнє значення показника ігрової

ефективності в контрольній групі до проведення експерименту склало 17,49 балів. Після проведення експерименту середньо-груповий показник ігрової ефективності в контрольній групі став дорівнювати 17,22 бала (табл. 3.8, рис. 3.1). Ця зміна не достовірна ( $p=0,45$ ) (табл. 3.8, рис. 3.1).

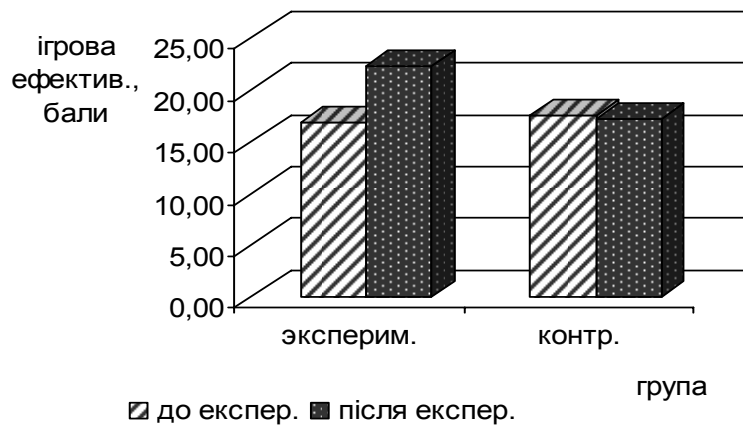


Рисунок 3.1 – Показники ігрової ефективності в контрольній та експериментальній групах до і після проведення експерименту

Виходячи з отриманих даних динаміки ігрової ефективності можна укласти, що розроблена методика підготовки баскетболісток високої кваліфікації вплинула не тільки на показники спеціальної фізичної й технічної підготовленості, але й на ефективність ігрових дій, що виразилося в достовірному підвищенні сумарного значення коефіцієнта ігрової ефективності в експериментальній групі. У той же час в контрольній групі подібних змін не було виявлено.

## ВИСНОВКИ

1. Була розроблена комплексна методика вдосконалення активних форм захисних дій план - графік підготовки команд кваліфікованих баскетболісток при двох піврічних циклах, що був реалізований у команді вищої ліги «Орлан» (Сімферополь) і склало суть формуючого експерименту. Особливістю розробленої нами системи підготовки була підпорядкованість всіх її видів удосконаленню зонного пресингу. У цьому зв'язку у фізичній підготовці особлива увага приділялася розвитку швидкісних якостей, у технічній підготовці – техніка перехоплень, техніка переміщень, у тактичній підготовці – акцент на вдосконалення індивідуальних, групових і командних тактичних дій гравців різного амплуа в захисті.

2. Розроблена комплексна методика вдосконалення активних форм захисних дій сприяє ефективності ігрових дій, підвищенню кількості реалізованих у грі тактичних взаємодій, підвищенню психофізіологічних здібностей. Про це свідчать такі дані:

- Зміна показників ігрової ефективності в експериментальній групі вірогідна при найвищому рівні значимості ( $p < 0,001$ ). У контрольній групі подібні зміни ігрової ефективності практично не виражені ( $p = 0,45$ ).

- В експериментальній групі існує приріст експертної оцінки на 2,55 бала в результаті застосування експериментальної методики (достовірний при  $p < 0,001$  ( $t = 10,29$ ), тобто при найвищому рівні значимості. У контрольній групі приріст показника експертної оцінки техніки виконання кидка однією рукою зверху складає 0,58 бала, що вірогідно при меншому рівні значимості в порівнянні з експериментальною групою ( $t = 3,02$ ,  $p < 0,05$ ). В експериментальній групі знизилася також процентне співвідношення помилок з 43-70% до 0-43%. У контрольній групі відсоток помилок знизився до 14-57% при кінцевому тестуванні.

- Середні значення приросту кількості взаємодій, застосованих у грі у баскетболістів експериментальної групи, склали від 1,60 до 3,70 взаємодій. Дані зміни достовірні при найвищому рівні значимості ( $p < 0,001$ ). У контрольній групі подібні зміни кількості тактичних взаємодій, застосованих у ході гри, недостовірні ( $p > 0,05$ ).



## Список джерел

1. Алачячан А. Записки баскетболиста, издательство «ФиС», 1965, С. 103-109.
2. Ашмаринов Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – Москва: «ФиС», 1978.
3. Белов С. Тренируйтесь вдумчиво: в защиту защиты – Спорт игры, №5, 1981. – С. 4-5.
4. Боженар В. От десяти до двадцати (совершенствование многолетней подготовки баскетболистов). – Спортивные игры, №12, 1983. – С. 4.
5. Бриль М. Стратегия успеха (баскетбол). – Спорт игры, №5, 1974. – С. 21.
6. Бутаутас С. Защитник добывает очки (о тактике игры в баскетбол). – Спортивные игры, №1, 1969. – С. 9.
7. Бююль Ахим, Ефель Петер. SPSS: искусство обработки информации. Анализ статистических данных и восстановление скрытых закономерностей: Пер. с нем. /АхимБююль, Петер Цефель – СП.: ООО «ДиаСофтЮП», 2001. – 608 с.
8. Гомельский «Управление командой в баскетболе, М., «ФиС», 1985, С. 157. Колос В.М. Баскетбол: теория и практика, изд. «Полымя», 1989.
9. Кондрашин В защиту защиты (баскетбол). – Спортивные игры, №1, 1981. – С. 2.
10. Кондрашин В защиту защиты (баскетбол). – Спортивные игры, №12, 1981. – С. 11.
11. Кондрашин В.П., Корягин В.М. Тренировка баскетболистов высших разрядов, К., «Здоровье», 1978, С. 102.
12. Константинов Г.П. Оценка защитных действий баскетболистов. – Теория и практика физической культуры, №1, 1983. – С. 9-11.
13. Константинов Г.П. Теория и практика физической культуры, №1.
14. Корягин В. Активная позиция (защита в баскетболе). – Спортивные игры, №3, 1981. – С. 16.
15. Корягин В. Элементы защиты (действия баскетболистов в обороне). – Спортивные игры, №8, 1982. – С. 31.
16. Корягин В., Бриль М. Уметь защищаться – уметь играть (баскетбол). – Спортивные игры, №2, 1975. – С. 23.
17. Платонов В.Н. Теория и методика спорта.
18. Травин К.И. Основы тактики игры в баскетболе, «ФиС», 1953.
19. Уилкс Г. Стратегия баскетбола, «ФиС», 1968, С. 30-32.
20. Фиилин В.П., Семенов В.Г., Алабин В.Г. Современные методы исследования в спорте, Харьков, «Основа» при ХГУ, 1994.
21. Чумакова П.И. Спортивные игры, «ФиС», М., 1970, с. 122-128.
22. Яхонтов Е.Р. Баскетбол для всех. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – С. 30
23. Яхонтов С.Р. Индивидуальные упражнения баскетболиста, «ФиС», 1981.

*Навчальне видання*

**Методика підвищення  
ефективності активних форм  
захисних дій у сучасному баскетболі**

Методичні вказівки  
для практичних і самостійних занять  
з дисципліни

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

*(для студентів 1-5 курсів усіх спеціальностей Університету)*

Укладач **КРАВЧУК Євгеній Володимирович**

Відповідальний за випуск *В. М. Ключко*

Редактор *З. І. Зайцева*

Комп'ютерне верстання *І. В. Волосожарова*

План 2014, поз. 228М

---

Підп. до друку 01.10.2014  
Друк на ризографі  
Зам. №

Формат 60x84/16  
Ум. друк. арк. 1,5  
Тираж 50 пр.

Видавець і виготовлювач:  
Харківський національний університет  
міського господарства імені О. М. Бекетова,  
вул. Революції, 12, Харків, 61002  
Електронна адреса: [rectorat@kname.edu.ua](mailto:rectorat@kname.edu.ua)  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:  
ДК № 4705 від 28.03.2014 р.