

4 515.66  
А-139

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОРДЕНА ЛЕНИНА  
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

АБДУЛАМИР АЛЬБАН АБУД  
(Ирак)

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ  
ЭФФЕКТИВНОСТЬ СИСТЕМЫ ЗАЩИТЫ ПРЕССИНГОМ

13.00.04 - Теория и методика физического  
воспитания и спортивной тренировки

А в т о р е ф е р а т  
диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

Москва - 1986

Работа выполнена в Государственном Центральном ордена  
Ленина институте физической культуры.

Научный руководитель – кандидат педагогических наук,  
с.н.с. Ю.М.ПОРТНОВ

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук,  
профессор М.А.ГОДИК  
кандидат педагогических наук  
К.В.ОЗЕРОВ

Ведущая организация – Всесоюзный научно-исследовательский  
институт физической культуры.

Защита диссертации состоится 16.01 1986 г. в  
13.30 час. на заседании специализированного совета К 046.01.01  
Государственного Центрального ордена Ленина института физической  
культуры по адресу: Москва, Сиреневый бульвар, 4.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке института.

Автореферат разослан 10.12 1986 г.

Ученый секретарь  
специализированного совета  
кандидат педагогических  
наук, доцент *Ю.Н.Примаков*

БИБЛИОТЕКА  
НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОГО  
ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. Проблема повышения эффективности игры в защите в баскетболе является одной из наиболее важных на сегодняшний день. По мнению ведущих советских и зарубежных специалистов (А.И. Гомельский, 1981, 1985; И.И. Преображенский, 1965, 1983; Т.А. Зельдович, 1964; В.А. Кондрашин, 1981; А. Линдеберг, 1971; F. Akagan, 1981; J. Adamowicz, 1981; T. Bartow, 1979), успех выступления баскетбольной команды во многом зависит от возможности использования различных видов защиты в течение одной встречи, среди которых наиболее прогрессивной, трудоемкой, требующей большой самоотдачи, воли, отличной физической и тактической подготовки, является прессинг. В то же время специалисты отмечают отставание ряда команд СССР высшей лиги в этом важном аспекте игры (В. Кондрашин, 1981; Т. Абасов, 1964; Ю. Портных, 1978, 1981; В. Бабушкин, 1981, 1985; В. Обухов, 1982).

Учитывая вышесказанное, мы можем утверждать, что проведение специального исследования в данном направлении является своевременным и актуальным.

Цель исследования – совершенствование подготовки баскетболистов в защите "прессинг".

Задачи исследования:

1. Разработать методику диагностики эффективности индивидуальных действий баскетболистов при защите прессингом.
2. Выявить особенности игровой деятельности баскетболистов в прессинге в условиях соревнований.
3. Исследовать совокупность факторов, определяющих эффективность индивидуальных действий при защите прессингом.
4. Разработать и экспериментально обосновать методические приемы по совершенствованию подготовки баскетболистов, предусмат-

ривающие активизацию использования защиты прессингом.

Гипотеза. Предполагалось, что, с одной стороны, разработка количественных критериев, с другой стороны, определение факторов, влияющих на эффективность индивидуальных действий баскетболистов при защите прессингом позволит выявить резервы повышения эффективности игровой деятельности баскетболистов в защите.

Научная новизна состоит в том, что впервые получены следующие результаты:

1. Разработана методика регистрации эффективности защитных действий в прессинге.
2. Выявлено влияние новых правил на характер защитных действий баскетболистов в прессинге.
3. Определены факторы, влияющие на эффективность игровой деятельности баскетболистов в прессинге.
4. Определен комплекс наиболее значимых психических качеств, воздействующих на эффективность прессинга.

Практическая значимость работы состоит в том, что полученные результаты позволяют повысить эффективность игровой деятельности баскетболистов в защите "прессинг".

Положения, выносимые на защиту:

- 1) методика регистрации эффективности защитных действий в прессинге ;
- 2) количественные и качественные изменения игровых действий в защите "прессинг" после введения новых правил ;
- 3) факторы, влияющие на эффективность игровой деятельности баскетболистов в защите "прессинг" ;
- 4) комплекс упражнений по совершенствованию игровой деятельности баскетболистов в защите "прессинг".

Методы исследования. Для решения поставленных задач применя-

лись следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение литературных данных.
2. Педагогические наблюдения.
3. Анкетирование.
4. Методики экспериментального исследования:
  - а) тестирование функциональной, физической и технической подготовленности баскетболистов ;
  - б) методики исследования сенсомоторных реакций ;
  - в) методики исследования свойств внимания ;
  - г) методики согласованного принятия решения.
5. Педагогический эксперимент.
6. Методы математической статистики.

Организация исследования. Экспериментальная часть исследования осуществлялась в несколько этапов, в течение 1983-1985 гг. На первом этапе исследования выявлялись особенности применения прессинга на чемпионате СССР высшей лиги 1983/84 г. и 1984/85 г. среди мужских баскетбольных команд, место и значение использования прессинга в современном баскетболе, а также методы и средства, используемые в тренировке защитных действий. Было проанализировано 108 матчей, проведено анкетирование тренеров.

На втором этапе исследовалась эффективность применения программного материала по изучению прессинга в учебно-тренировочном процессе команд ДКСШ Куйбышевского района г.Москвы, а также команд первого разряда.

В это же время осуществлялось получение информации, необходимой для выявления психологических качеств, обуславливающих эффективность игровой деятельности в прессинге, а также определялись факторы, обеспечивающие эффективность взаимодействия баскетболистов в защите. Каждому испытуемому предварительно объяс-

нялись конкретные цели и задачи эксперимента.

На заключительном этапе исследования был поставлен сравнительный педагогический эксперимент, цель которого состояла в определении эффективности применения разработанного комплекса упражнений для совершенствования защитных действий в прессинге. Педагогический эксперимент проводился в два этапа. На первом этапе решались задачи совершенствования физических качеств, определяющих, в основном, эффективность игры в защите прессингом. Совершенствование технико-тактического мастерства баскетболистов (групповое взаимодействие в прессинге, правильное принятие решения и т.д.) являлось задачей второго этапа.

Основной и педагогический эксперименты проводились на баскетболистах ДКСШ Куйбышевского района г.Москвы. В эксперименте принимали участие баскетболисты первого юношеского разряда в возрасте 15-16 лет.

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, пяти глав, выводов, списка литературы и приложения. Объем рукописи 125 страниц машинописного текста. В работе представлены 21 таблица и 21 рисунок. В списке литературы 192 источника, в том числе 50 зарубежных авторов.

#### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

##### 1. Диагностика игровой деятельности баскетболистов в прессинге

С целью определения эффективности игровой деятельности баскетболистов в прессинге нами разработана методика педагогических наблюдений, позволяющая получить информацию о количественных и качественных показателях: 1) правильно опекает игрока с мячом; 2) правильная подстраховка партнеров; 3) перехват мяча; 4) нарушение противником правил "5 с", "10 с", "зона"; 5) неправиль-

но опекает игрока с мячом ; 6) отсутствие подстраховки партнера ; 7) поздно реагирует на действия нападающих ; 8) получение фола.

Результаты обследования соревновательной деятельности команд-участников чемпионата СССР в сезонах 1983/84 г. и 1984/85 г. позволили ответить на следующие вопросы: как часто применялся прессинг в чемпионате СССР и как повлияло введение новых правил на характеристики игры в защите. Было выявлено, что прессинг применяется в 36 из 54 матчей, наблюдаемых в сезоне 1983/84 г. (что составляет 66,6%) и в 39 из 54 наблюдаемых в сезоне 1984/85 г. (72,2%). Это свидетельствует о том, что ведущие команды страны достаточно часто используют наиболее активные формы защиты.

Для оценки эффективности защиты прессингом было выделено два интегральных показателя - количество вкигранных очков в среднем: а) за игру, б) за минут.

Сравнение результатов показателей до и после введения новых правил позволило выявить их влияние на характеристики защитных действий (табл. I). Так, на 5,6% увеличилась частота применения прессинга, а количество времени применения прессинга в среднем за игру возросло почти вдвое (с 6,12±0,53 мин в сезоне 1983/84 г. до 11,20±1,34 мин в сезоне 1984/85 г.).

Показатели эффективности прессинга в сезоне 1984/85 г. значительно выше, чем в сезоне 1983/84 г. (соответственно 6,5±0,58 и 3,2±0,25). Это можно объяснить тем, что с введением новых правил команды стали применять прессинг в основном на своей половине, где достичь эффективности объективно легче по сравнению с прессингом по всему полю (в сезоне 1983/84 г. показатели: 42,4±5,5 и 57,6±6,1 ; 1984/85 г. - 4,95±0,71 и 95,05±7,4).

Разработанная нами методика позволяет получить информацию не только о количественных, но и о качественных показателях прес-

Таблица 2

## Сравнение показателей защитных действий (прессингом до и после введения новых правил)

Период (среднее по командам)	Количество времени применения прессинга в игре (мин)	Прессинг по всей площадке		Прессинг на своей половине площадки		Количество выигранных очков	
		Количество времени (в %)	Количество очков	Количество времени (в %)	Количество очков	За игру	За минуту прессинга
До введения новых правил	6,12 ±0,53	42,4 ±5,4	1,05 ±0,2	57,6 ±6,1	2,01 ±0,19	3,2 ±0,25	0,50
После введения новых правил	11,20 ±1,34	4,95 ±0,71	0,1	95,05 ±7,4	6,5 ±0,58	6,6 ±0,61	0,80

синга. Были выделены две группы действий в защите: а) позитивные (правильные); б) негативные (неправильные) (табл. 2).

Результаты обследования соревновательной деятельности команд в сезоне 1933/34 г. (до введения новых правил) (табл. 2) показывают, что игроки, применяя защиту прессинг, совершают значительно больше негативных, чем позитивных действий (соответственно  $60,46 \pm 5,8$  и  $39,54 \pm 2,6$ ). Различия между средними достоверны ( $t = 2,51$ ,  $P < 0,05$ ). Это свидетельствует о том, что защита прессинг недостаточно освоена игроками ведущих клубных команд СССР, является слабым, уязвимым местом тактической подготовки и требует особо пристального внимания в работе тренеров.

Анализ игровых показателей защитных действий после введения новых правил подтвердил, что игроки, применяя прессинг, совершают ошибочных действий больше, чем эффективных. Но если расхожде-



Таблица 2

Характеристика игровых показателей в защите (прессинг) до и после введения новых правил

Период (среднее по командам)	Действия игроков в защите (прессинг)	Соотношение (в %)	По всему полю (%)	На своей половине поля (%)
До введения новых правил	негативные	60,46 +5,8	57,4 +4,2	42,6+3,4
	позитивные	39,54 +2,6	47,4 +3,6	52,6+4,1
После введения новых правил	негативные	56,1 +4,7	7,7 +0,62	92,3+7,1
	позитивные	43,9 +3,8	9,7 +1,1	91,3+8,2

ние между негативными и позитивными действиями до введения новых правил составляли 20,9% (табл. 2), то после введения - 12,2%. Такой сдвиг в сторону эффективных действий можно объяснить тем, что команды после введения новых правил применяли прессинг по всему полю значительно реже - только в 4,6% случаев, а в остальных случаях - прессинг на своей половине площадки, достижение эффективных действий в котором более вероятно.

Это характерно и для распределения ошибок по зонам игровой площадки. В среднем по командам при прессинге по всему полю негативных действий совершается на 10% больше, чем позитивных, а при прессинге на своей половине площадки, наоборот, на 10% меньше.

В таблице 3 приведены результаты, отражающие характер позитивных и негативных действий игроков в прессинге. Так, результаты ОСД показывают, что чаще всего ошибки в прессинге соверша-

ются вследствие отсутствия подстраховки партнерами друг друга - 29,3±2,1%. Достаточно часты ошибки в прессинге при задержке своего подопечного (25,7±1,9%), вследствие позднего реагирования на действия нападающих (19,2±1,4%) и 25,8±1,4% - в получении защитниками флага.

Анализ позитивных действий показывает, что игроки правильно держат подопечных на 5,5% реже, чем неправильно, а правильно подстраховывают друг друга только в 19,6±1,2% случаев. Тем не менее в 43,7±3,5% случаев это приводит к перехвату мяча, а в 13,5±1,1% - к нарушению противником правил 5 с, 10 с, зона.

Таблица 3

Характеристика позитивных и негативных действий в защите (прессинг) до и после введения новых правил

Период (среднее по командам)	Негативные действия (%)				Позитивные действия (%)			
	А	В	Д	Ж	Б	Г	Е	З
До введения новых правил	25,7 ±1,9	29,3 ±2,1	19,2 ±1,4	25,8 ±1,7	20,2 ±1,7	19,6 ±1,2	43,7 ±3,5	13,7 ±1,1
После введения новых правил	30,6 ±2,1	29,5 ±2,6	15,8 ±1,2	25,9 ±2,1	25,2 ±2,2	32,8 ±2,9	34,3 ±3,1	6,4 ±0,5

Примечание: А - неправильно опекать игрока с мячом; Б - правильно опекать игрока с мячом; В - отсутствие подстраховки партнера; Г - правильная подстраховка партнеров; Д - поздно реагирует на действия нападающих; Е - перехват мяча; Ж - получение флага; З - нарушение противником правил "5 с", "10 с", "зона".

Это свидетельствует о том, что даже при таком уровне эффективности защиты прессингом имеет достаточно высокий коэффициент полезного действия, а прессинг является наиболее высокоэффектив-

ным способом защиты.

Таким образом, получаемая с помощью методики регистрации защитных действий позволяет выявить не только слабые, но и сильные стороны игровой деятельности команд в защите.

## 2. Исследование качеств, значимых для успешной деятельности в прессинге

Любое достаточно объективное исследование в спорте невозможно без знания общего мнения тренеров по тому или иному вопросу теории и практики спортивной тренировки. Целью активного опроса явилось выяснение, как в своей практической деятельности тренеры применяют систему защиты "прессинг", как формируются технико-тактические навыки и тактическое мышление игроков.

Результаты опроса тренеров убедили нас в необходимости достаточно глубокого изучения показателей эффективности применения прессинга как в условиях тренировки команд, так и в условиях соревнований.

Резюмируя результаты анкетирования, можно отметить:

1. Среди тренеров нет единого мнения о методах разносторонней подготовки спортсменов при обучении и совершенствовании прессинга.

2. Анкетные данные дают нам право утверждать о том, что обучение прессингу необходимо начинать с младшего возраста.

Содержательный анализ деятельности игроков в прессинге показывает, что к уровню развития определенных психических качеств предъявляются повышенные требования.

Анализ экспериментальных данных выявил комплекс психических качеств, наиболее значимых для эффективности деятельности в прессинге (табл. 4).

Таблица 4

Психические качества, значимые для эффективной деятельности в прессинге

Параметры	Средние показатели	Значение коэффициента корреляции	Уровень значимости р
Распределение внимания (с)	39,19±1,57	0,76	0,01
Переключение внимания (с)	98,7±6,73	0,75	0,01
Скорость принятия решения (с)	16,80±0,70	0,73	0,01
Реакция выбора из трех альтернатив в центре и периферии по горизонтали (м/с)	480±18	0,66	0,01
Объем внимания (усл. ед.)	4,28±0,26	0,64	0,05
Реакция выбора из двух альтернатив в центре поля зрения (м/с)	377±12	0,61	0,01
Точность принятия решения (отн. ед.)	0,46±0,08	0,56	0,05
Реакция тормозного дифференцирования (м/с)	368±10	0,55	0,05
Реакция выбора из двух альтернатив в периферии поля зрения по горизонтали (м/с)	372±10	0,47	0,05

Эффективность прессинга во многом определяется способностью баскетболистов взаимодействовать друг с другом, прогнозировать возможные действия партнеров и противников. Этот факт получил определенное экспериментальное подтверждение при обследовании соревновательной деятельности, показывающем, что ошибочные действия в прессинге чаще всего совершаются в игровых моментах, которые требуют высокой согласованности в оценке игровой ситуации, к примеру, в подстраховке партнеров. В связи с этим мы посчитали необходимым исследовать факторы, обеспечивающие эффективность взаимодействия баскетболистов в защите прессингом.

С целью выявления факторов, влияющих на эффективность взаимодействий в защите, проводился корреляционный анализ показателей, отражающих согласованность в оценке игровой ситуации и способность прогнозировать возможные действия игроков с показателями эффективности взаимодействия. Полученные коэффициенты корреляции ( $r = 0,74$ ,  $P < 0,01$ ;  $t = 0,81$ ,  $P < 0,001$ ) свидетельствуют о тесной прямой зависимости и позволяют рассматривать данные факторы как определяющие эффективность взаимодействия баскетболистов в защите.

Рассмотрим показатели точности прогнозирования возможных действий в защите у баскетболистов игроками различных амплуа.

Результаты показывают, что наиболее высокими показателями точности прогнозирования возможных действий в защите отличаются разыгрывающие ( $38,6 \pm 3,1\%$ ) и центровые нападающие ( $39,9 \pm 3,7\%$ ), достоверно превышающие данные крайних нападающих (первые на  $20,2\%$  -  $t = 3,69$ ,  $P < 0,01$ ; вторые - на  $17,5\%$  -  $t = 3,44$ ,  $P < 0,01$ ).

Такое различие можно объяснить тем, что в подготовке крайних нападающих акцент переносится в большей степени на действия в нападении. В связи с этим формирование специальных умений и навыков защитных действий у крайних нападающих требует особого пристального внимания в работе тренеров.

Рассмотрим показатели эффективности взаимодействия в защите в игровых звеньях, состоящих из игроков различных амплуа.

Результаты сравнения показывают, что наиболее высокие показатели эффективности взаимодействия в защите наблюдаются в следующих игровых звеньях:

- "два разыгрывающих - центровой" -  $0,82 \pm 0,08$  ;
- "центровой - крайний нападающий" -  $0,72 \pm 0,06$  ;  
    разыгрывающий"
- "два разыгрывающих - крайний нападающий" -  $0,66 \pm 0,06$

Наиболее низкие показатели игрового взаимодействия в защите наблюдаются в следующих игровых звеньях:

- "два центральных - крайний нападающий" -  $0,33 \pm 0,03$  ( $t=6,12$ ,  $P < 0,001$ )
- "два центральных - разыгрывающий" -  $0,44 \pm 0,04$  ( $t=4,22$ ,  $P < 0,001$ )
- "два крайних - центральной" -  $0,44 \pm 0,04$  ( $t=4,22$ ,  $P < 0,001$ )

### 3. Совершенствование подготовки баскетболистов, определяющей эффективность системы защиты прессинг (педагогический эксперимент)

Основная задача педагогического эксперимента состояла в разработке и экспериментальном обосновании средств совершенствования системы защиты "прессинг".

Педагогический эксперимент осуществлялся в следующей последовательности:

1. Комплектование контрольной и экспериментальной групп.
2. Определение показателей контрольных измерений.
3. Учебно-тренировочный процесс.
4. Результаты педагогического эксперимента.

Экспериментальная группа ( $n = 15$ ) была представлена баскетболистами ДЮСШ Куйбышевского района г.Москвы, контрольная ( $n = 15$ ) - также баскетболистами этого же ДЮСШ, но занимающимися в другой группе. Состав как экспериментальной, так и контрольной групп был идентичен по полу, возрасту, квалификации (баскетболисты 1969-1970 года рождения, перворазрядники).

В качестве контрольных измерений были выбраны показатели, отражающие уровень развития:

- а) физической и технической подготовленности;
- б) психических качеств, значимых для эффективности деятельности в прессинге.

Кроме того, учитывались показатели эффективности защитных действий в соревновательной деятельности.

Сравнение параметров уровня развития физической и технической подготовленности показало, что из восьми показателей только два показателя достоверно отличаются у испытуемых контрольной и экспериментальной групп (прыгучесть с места с работой рук ( $t = 2,71, P < 0,05$ ), специальная выносливость ( $t = 2,45, P < 0,05$ ).

Аналогичные результаты получены и при сравнении показателей психических качеств, значимых для достижения эффективности в прессинге – из десяти рассматриваемых параметров только два достоверно отличаются у испытуемых контрольной и экспериментальной групп: показатели реакции тормозного дифференцирования ( $t = 3,95, P < 0,01$ ) и объема внимания ( $t = 3,72, P < 0,01$ ).

Сравнение испытуемых экспериментальной и контрольной групп по показателям эффективности защитных действий выявило достоверные различия по одному из восьми рассматриваемых показателей – нарушение противником правил 5 с, 10 с, зоны.

Таким образом, вышеприведенные результаты показывают, что контрольную и экспериментальную группы можно с полным основанием считать достаточно идентичными для объективного проведения педагогического эксперимента.

Первый этап педагогического эксперимента включал тестирование и обследование соревновательной деятельности испытуемых на чемпионате г.Москвы.

Вторая часть педагогического эксперимента охватывала подготовительный и соревновательный периоды годового цикла тренировки. В экспериментальной группе совершенствование защитных действий осуществлялось с помощью разработанных нами упражнений, в контрольной – с использованием традиционных средств и методов.

## Учебно-тренировочный процесс

Совершенствование защитных действий испытуемых экспериментальной группы осуществлялось в процессе тренировочных занятий. В подготовительном этапе основная задача состояла в совершенствовании специальных физических качеств, необходимых для достижения эффективности игры в прессинге. С этой целью применялся метод круговой тренировки.

На втором этапе использовались специальные игровые упражнения - обучение противодействию игроку без мяча, затем игроку с мячом, прессинг 1х1, 2х2, 1х2.

На третьем этапе использовались упражнения для повышения эффективности взаимодействия игроков в прессинге (перечень упражнений и последовательность их выполнения изложены в У главе диссертации).

## Результаты педагогического эксперимента

С целью доказательства правомерности выбранного нами подхода было проведено повторное обследование соревновательной деятельности экспериментальной и контрольной групп после педагогического эксперимента. Результаты представлены в таблице 5. Сравнение показателей эффективности защитных действий до и после педагогического эксперимента выявило следующее:

а) количество ошибок, обусловленных неправильной опекой игрока с мячом в экспериментальной группе значительно снизилось - на 29,5% ( $t = 3,10$ ,  $P < 0,01$ ), в контрольной незначительно - на 7,5% ;

б) количество ошибок, совершаемых вследствие отсутствия подстраховки партнеров в экспериментальной группе достоверно уменьшилось на 21,2% ( $t = 2,7$ ,  $P < 0,05$ ), в контрольной - на 8,3%,  $P < 0,05$  ;



108/1

Таблица 5

Сравнение испытуемых контрольной и экспериментальной групп по показателям эффективности защитных действий в соревновательной деятельности после педагогического эксперимента

Группы	Неспособность игрока с мячом	Отсутствие подставки партера	Поздно реагирует на действия нападающего	Получение фола	Правильно оперирует с мячом	Правильная подставка партера	Перехваты мяча	Нарушение правил 5 с, 10 с, зоны
Контрольная	2,6	3,3	1,4	0,7	3,0	3,2	1,9	1,3
	$\pm 0,35$	$\pm 0,53$	$\pm 0,19$	$\pm 0,10$	$\pm 1,30$	$\pm 0,39$	$\pm 0,19$	$\pm 0,27$
-----								
Экспериментальная	2,0	2,6	1,5	0,73	4,1	3,9	2,8	5,1
	$\pm 0,13$	$\pm 0,15$	$\pm 0,09$	$\pm 0,08$	$\pm 0,58$	$\pm 0,72$	$\pm 0,89$	$\pm 0,71$

БИБЛИОТЕКА  
Львовского государственного  
института физической культуры

в) количество ошибок, обусловленных поздним реагированием на действия нападающих, в экспериментальной группе снизилось на 11,7% ( $P < 0,05$ ), в контрольной - на 6,6% ( $P < 0,05$ );

г) количество персональных замечаний в защите в экспериментальной группе достоверно уменьшилось (на 20,8%,  $t = 2,43$ ,  $P < 0,05$ ), в контрольной - на 12,5%,  $P < 0,05$ .

Сравнение позитивных действий выявило, что в экспериментальной группе значительно увеличилась эффективность действий:

а) при опеке игрока с мячом - на 28,5%,  $t = 3,05$ ,  $P < 0,01$ ; в контрольной - на 16,8%,  $t = 2,31$ ,  $P < 0,05$ ;

б) при подстраховке партнеров - на 30,1% ( $t = 3,81$ ,  $P < 0,001$ ), в контрольной - на 12,5% ( $P < 0,05$ );

в) при перехвате мяча - на 31,1% ( $t = 3,83$ ,  $P < 0,001$ ), в контрольной - на 15,7% ( $t = 2,11$ ,  $P < 0,005$ );

г) приводящих к нарушению противником правил 5 с, 10 с, зоны - на 23,5% ( $t = 2,78$ ,  $P < 0,01$ ), контрольной - на 7,6% ( $P < 0,05$ ).

Таким образом, прирост показателей эффективности защитных действий испытуемых экспериментальной группы значительно превысил динамику аналогичных показателей контрольной группы, подтверждая целесообразность и правомерность выбранного нами методического подхода.

#### ВЫВОДЫ

I. Результаты анкетирования показали, что мнение тренеров едино в вопросах, во-первых, о необходимости разработки средств и методов подготовки баскетболистов в защите прессингом, во-вторых, о возрасте, с которого необходимо начинать обучение прессингу (младший возраст). Вместе с тем необходимо отметить отсутствие единой точки зрения по вопросу о методах обучения и совершенствования прессинга.

2. Разработана методика регистрации защитных действий в прессинге (МРЗД), которая позволяет:

- определить эффективность игровой деятельности баскетболистов при применении прессинга;
- ранжировать команды по уровню эффективности системы защиты "прессинг";
- определить характер позитивных и негативных действий, совершаемых игроками при применении прессинга.

3. Сравнение результатов обследования соревновательной деятельности, полученных до и после введения новых правил игры, показало следующее:

- а) увеличилась частота применения прессинга - до введения баскетболисты применяли прессинг в  $66,6 \pm 5,2\%$  матчей, после - в  $72,2 \pm 5,8\%$ ;
- б) значительно вырос показатель времени применения прессинга в среднем за игру - с  $6,12 \pm 0,53$  мин до  $11,20 \pm 1,34$  мин;
- в) резко сократилась частота применения прессинга по всему полю (с  $42,4 \pm 5,4\%$  до  $4,95 \pm 0,71\%$ ) и увеличилось его использование на своей половине площадки (с  $57,6 \pm 6,1\%$  до  $95,05 \pm 7,4\%$ ).

4. Анализ защитных действий, совершаемых игроками клубных команд СССР, показал, что при применении прессинга ошибочных негативных действий совершается значительно больше, чем позитивных - на  $20,9 \pm 1,3\%$  до введения новых правил ( $t = 3,51, P < 0,01$ ) и на  $12,2 \pm 0,9\%$  после введения новых правил ( $t = 2,07, P < 0,05$ ). Это свидетельствует о недостаточной освоенности и подготовленности игроков в данной системе защиты. Причем в прессинге по всему полю негативных действий совершается на  $14,8\%$  больше, чем на своей половине площадки ( $t = 2,75, P < 0,01$ ) (до введения новых правил) и на  $84\%$  после введения новых правил.

5. Результаты ОЦД показывают, что ошибки в прессинге чаще всего совершаются вследствие:

- а) отсутствия подстраховки партнерами друг друга - 29,3±2,1% до введения новых правил и 29,5±2,6% - после;
- б) неправильной опеки нападающего - соответственно 25,7±1,9% и 30,6±2,1%.

Значительно реже совершаются ошибочные действия вследствие позднего реагирования на действия нападающих (соответственно 19,2±1,4% и 15,8±1,2%). Получение персональных замечаний при применении прессинга наблюдается в 25,8±1,4% (до) и 25,9±2,1% (после). Что касается позитивных действий, то их сравнение до и после введения новых правил выявило достоверное снижение:

а) количества перехватов мяча - на 9,7±0,6% ( $t = 2,19$ ,  $P < 0,05$ );

б) количества действий, приводящих противника к нарушению правил "5 с", "10 с", "зона" - на 7,1±0,5% ( $t = 5,9$ ,  $P < 0,001$ ).

Таким образом, введение новых правил вызвало не только количественные (частота, время), но и качественные изменения игровых действий в защите (характеристики позитивных и негативных действий).

6. Сравнение показателей активных действий в прессинге до и из-за красной линии позволило установить, что активность игроков при применении прессинга в зоне после красной линии в 1,3 раза выше по сравнению с их активностью в зоне до красной линии ( $t = 1,63$ ,  $P < 0,05$ ,  $n = 54$ ). Причем в этой зоне совершается ошибочных действий на 12,8±0,8% больше ( $t = 2,22$ ,  $P < 0,05$ ). В связи с этим совершенствование защитных действий в этой зоне требует особо пристального внимания в работе тренеров.

7. Выделены и экспериментально обоснованы наиболее значи-

мые психические качества, определяющие успешность прессинга. К ним относятся: распределение внимания -  $\varphi = 0,76$ ; переключение внимания  $\varphi = 0,75$ ; точность реагирования -  $\varphi = 0,72$ ; реакция выбора из трех альтернатив в центре и периферии по горизонтали -  $\varphi = 0,66$ ; реакция выбора из двух альтернатив в центре поля зрения (м/с) -  $\varphi = 0,61$ ; реакция тормозного дифференцирования (м/с) -  $\varphi = 0,55$ .

8. Экспериментально доказано, что эффективность прессинга определяется параметрами тактической подготовленности баскетболистов, а именно:

- скорость принятия решения ( $t = 0,75$ ,  $P < 0,01$ );
- точность принятия решения ( $t = 0,56$ ,  $P < 0,05$ );
- согласованность в оценке игровой ситуации ( $t = 0,74$ ,  $P < 0,01$ );
- точность прогнозирования возможных действий ( $t = 0,81$ ,  $P < 0,001$ ) игроков.

9. Определены игровые звенья, в которых чаще всего нарушается игровое взаимодействие в защите прессинг, а именно:

- "два центральных - крайний нападающий";
- "два центральных - разыгрывающий";
- "два крайних нападающих - центральной".

10. Разработан и экспериментально обоснован в ходе педагогического эксперимента комплекс упражнений по совершенствованию игровой деятельности баскетболистов в защите "прессинг". Правильность выбранного нами подхода подтверждается тем фактом, что после педагогического воздействия испытуемые экспериментальной группы имели достоверно более высокие показатели эффективности игровой деятельности в прессинге по сравнению с контрольной.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. В целях совершенствования подготовки баскетболистов в защите особое внимание тренеров должно быть обращено на активные формы защиты (прессинг), поскольку полученные нами данные свидетельствуют, во-первых, о недостаточной освоенности и подготовленности игроков в данной системе защиты, во-вторых, об отсутствии у тренеров единой точки зрения по вопросу о методах ее совершенствования.

2. Для осуществления педагогического контроля подготовленности баскетболистов в защите (прессинг) целесообразно применять предложенную методику педагогических наблюдений, которая позволяет выявить слабые и сильные стороны команды в применении активных форм защиты.

3. Поскольку наибольшее количество ошибочных действий совершается игроками при применении прессинга по всему полю по сравнению с аналогичным показателем на своей половине площадки, необходимо особое внимание обращать именно на совершенствование защитных действий игроков при применении прессинга по всему полю. Причем необходимо акцентировать внимание на формирование адекватных защитных действий при подстраховке партнеров и технических навыков при индивидуальной опеке, поскольку именно в этих игровых приемах чаще всего совершаются ошибочные действия. В связи с тем, что, во-первых, активность игроков при применении прессинга в зоне после красной линии выше по сравнению с зоной до красной линии, во-вторых, более высокой степенью вероятности появления ошибок в этой зоне, тренерам целесообразно усилить процесс совершенствования защитных действий именно в зоне до красной линии.

4. В процессе совершенствования защитных действий в прессинге особое внимание необходимо обратить на игровые связки центро-

вых и крайних нападающих, поскольку между игроками данных амплуа чаще всего допускаются ошибки в подстраховке.

5. При обучении и совершенствовании защитной системы "прессинг" следует обращать пристальное внимание на следующие основные психологические качества: распределение внимания, переключение внимания, скорость принятия решения, общее количество ошибок в реакциях выбора.

6. Для повышения эффективности обучения и совершенствования защитной системы "прессинг" необходимо учитывать такие параметры тактической подготовленности баскетболистов, как скорость принятия решения, точность принятия решения, согласованность в оценке игровой ситуации, точность прогнозирования возможных действий игроков.

7. Для совершенствования эффективности защитных действий в прессинге рекомендуется применять разработанный нами комплекс упражнений, правомерность которого полностью доказана в ходе педагогического эксперимента.

Совершенствование защитных действий в прессинге целесообразно осуществлять в следующей последовательности:

а) Первый этап. Совершенствование общих физических качеств - выносливости, гибкости, прыгучести, ловкости, быстроты (упражнения I-10) ;

б) Второй этап. Совершенствование специальных физических качеств - обучение противодействию игроку без мяча, затем игроку с мячом, прессингу 1х1, затем 2х2, 1х2 (упражнения II-16) ;

в) Третий этап. Совершенствование эффективности взаимодействия игроков в прессинге (упражнения I7-32).

Материалы диссертации доложены:

1. На итоговых научных конференциях кафедр баскетбола и ручного мяча ГЦОЛИФК 1984, 1985, 1986 гг.

2. На научной конференции по итогам исследований, выполненных в 1981-1985 гг. ГЦОЛИФК, 1986.

ТИП. Г. С. КС. Р. 3514-100 Фд'д'м 1 п. л.