



**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**

**«МИРЭА– Российский технологический университет»**

**РТУ МИРЭА**

**Филиал РТУ МИРЭА в г. Ставрополе**

**Реферат**

по дисциплине  
**Физическая культура и спорт**  
**Баскетбол**

**Тема: Анализ групповых тактических действий баскетболистов в защите.**

Выполнил студент: Рудоманов И.Р  
Группа: СЦБО 01-22

Ставрополь, 2023 г.

## **Введение.**

Актуальность темы исследования определена тем, что баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение как здоровье формирующей функции, обеспечивающей эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступной формы реализации физической активности, индивидуально приемлемой для каждого человека.

В связи с этим представляется важным и необходимым целенаправленное и интенсивное освоение баскетбола детьми и подростками, актуализированного в здоровом стиле их жизни. При этом центр тяжести исследований должен быть смещен в сторону ценностных ориентации оздоровления и повышения уровня физической подготовленности школьников разного возраста на основе трансформации оздоровительно-тренирующих воздействий за счет заимствования приемлемых средств спортивной тренировки в доступных видах спортивной деятельности, к которым, безусловно, относится баскетбол.

Современный баскетбол находится в стадии бурного творческого подъема, направленного на активизацию действий, как в нападении, так и в защите.

Велика роль баскетбола в решении задач физического воспитания в широком возрастном диапазоне, таких как формирование осознанной потребности в освоении ценностей здоровья физической культуры и спорта; физкультурное начальное образование, направленное на освоение интеллектуальных, нравственных и эстетических ценностей физической культуры, формирование основ физической и духовной основы культуры личности, повышение ресурсов здоровья, как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни.

На уроках физической культуры обучение групповым тактическим действиям в защите и нападении в основном осуществляется через взаимодействие двух или трех игроков.

Учитывая вышесказанное, представляется необходимым поиска методического обучения групповых тактических действий в баскетболе.

Цель - исследования является исследование методики обучения групповых тактических действий в защите и нападении.

Задачи исследования:

- описать средства и методы обучения групповым действиям в защите;
- раскрыть методы и организацию исследования в контексте рассматриваемой темы;
- определить влияние разработанной программы на обучение групповым действиям в защите;
- провести анализ программы на обучение тактическим действиям в защите.

## **1. Характеристика групповых тактических действий в защите**

Групповые действия в защите предусматривают взаимодействия двух и трех игроков, направленные на помощь одного игрока другому для активного противодействия нападающих в типовых игровых ситуациях. К способам взаимодействий двух игроков в защите относятся подстраховка, переключение, проскальзывание, отступление; к способам взаимодействий трех игроков - специально организованное противодействие тройке, малой восьмерке, скрестному выходу, сдвоенному заслону и наведению на двух игроков. Отдельно рассматривается вопрос тактики борьбы за отскок.

Взаимодействия двух игроков. Один из способов взаимопомощи защитников - подстраховка. Она состоит в том, что игроки всегда готовы оказать определенную помощь друг другу, а также перейти на опеку нападающего, который, обыграв защитника, реально угрожает корзине.

Подстраховку применяют против быстрых и агрессивных нападающих, владеющих финтами, резким проходом и точным броском.

Переключение. Если противник удачно применяет заслон, наведение или переключение, защитникам необходимо ответить на эти взаимодействия переключением, т.е. сменой подопечных. Решение о переключении (возгласом «Сменились!») принимает защитник: ему легче ориентироваться в складывающейся обстановке.

Наиболее трудным является переключение при заслоне в движении. В этом варианте защитник, против которого применен заслон, не дает возможности нападающим беспрепятственно пройти к щиту, а второй защитник атакует игрока с мячом несколько сзади, стремясь выбить мяч при ведении или накрыть его при броске в прыжке.

Отступление и проскальзывание. Далеко не всегда немедленное переключение выгодно защищающейся команде, так как в ряде ситуаций оно нарушает равновесие сил в единоборствах (высокий нападающий начинает действовать против низкорослого защитника, быстрый нападающий против медленного защитника и т.п.), позволяет игрокам противника проводить различные отвлекающие, ложные маневры.

Вместо смены подопечных при заслоне, когда нападающие взаимодействуя передвигаются поперек поля без мяча или вдали от корзины, защитнику следует быстро отступить назад, обойти заслоняющего и вновь сблизиться со своим подопечным. Когда же заслон ставится для нападающего с мячом недалеко от корзины, отступление связано с определенной долей риска: в момент отступления нападающий может без особых помех бросить мяч в корзину.

Групповой отбор мяча. Этот способ взаимодействия обороняющихся используется преимущественно при прессинге, когда игрока с мячом атакуют одновременно два защитника.

Существуют два варианта группового отбора мяча. Первый вариант - защитник, опекающий игрока с мячом, вынуждает его сначала повести мяч

к боковой линии или в угол площадки, а затем остановиться и повернуться спиной к площадке. В этот момент второй защитник подключается к действиям против игрока с мячом. Оба защитника стараются вынудить нападающего сделать неточную передачу или нарушить правило 5 секунд. Второй вариант - игрока, ведущего мяч для взаимодействия по принципу пересечения или наведения, останавливает другой защитник, а опекающий в этот момент старается выбить мяч у нападающего сзади или сбоку.

Борьба за отскок. Борьба за отскок мяча у своего щита - важный игровой момент, существенно влияющий на ход и общий результат состязания. Успех борьбы за отскок в тактическом плане решают правильные взаимодействия трех обороняющихся, которые, стремясь отрезать путь противнику к щиту, образуют в области штрафного броска «треугольник отскока». Кроме этого, четвертый защитник обеспечивает дополнительную страховку на случай, если мяч отскочит далеко от щита.

Некоторые правила борьбы за отскок, в которых игрок должен:

- а) определить место и момент броска в корзину;
- б) определить время полета мяча, чтобы понять, сколько времени нужно блокировать нападающего, а затем быстро идти за мячом (иначе другой нападающий успеет с ходу добавить мяч в корзину);
- в) занять правильную позицию для борьбы за отскок:
  - если игрок находится во вспомогательном секторе, то сблизиться с соперником и с помощью поворота вперед оставить его за спиной, перекрывая таким образом рывок к щиту для борьбы за отскок с хода;
  - если игрок находится в основном секторе и соперник агрессивный, нужно быстро выполнить поворот назад и занять устойчивое положение, стремясь оставить соперника за спиной;
- г) после активного противодействия броску в прыжке всеми силами стараться не пропустить нападающего, выполнившего этот бросок, к щиту;
- д) не освобождать своего противника от блокировки, пока идет борьба за мяч или пока сам игрок не пойдет за мячом.

## **2. Анализ групповых тактических действий баскетболистов в защите.**

Групповые действия в защите - основа эффективной игры в защите. К групповым взаимодействиям при численном равенстве противника относим: переключения, проскальзывание, подстраховку, организацию борьбы за отскок и групповой отбор мяча.

**Переключение.** Это обмен подопечными игроками, когда одному из защитников затруднены условия опеки или не удалось удержать своего соперника. Чаще всего это встречается при успешном применении заслона. Защитник, опекающего игрока, ставящего заслон и определивший, что его партнер не может следовать за своим подопечным, переключается на него, оставляя своего нападающего партнеру, которого предупреждает об этом. Переключения используем и когда защитники расположены на более значительных расстояниях друг от друга. Так если при опеке по всей площадке нападающий без мяча убежал от своего подопечного или опередил его с ведением, на его опеку немедленно переключается ближайший защитник.

**Проскальзывание.** Его применяем в тех случаях, когда нецелесообразно переключаться, так как создались неблагоприятные условия при единоборстве и чаще всего - при встречных и скрестных передвижениях. Выполняя проскальзывание, защитник, опекающий менее опасного в данной ситуации нападающего, несколько отступает от своего подопечного и пропускает вперед своего партнера, который по кратчайшему пути продолжает следовать за своим игроком. При выполнении проскальзывания во время опеки нападающих без мяча пропускают того защитника, подопечный которого делает более опасный выход. При опеке нападающих, действующих с мячом, проскальзывает защитник, опекающий игрока с мячом.

**Подстраховка.** Это действия одного или нескольких игроков, Помогающих партнеру опекать противника. Наиболее часто встречается

подстраховка игроков под щитом. Ее может обеспечивать защитник, противодействующий нападающему, не владеющему точным броском, располагаясь перед центровым игроком со стороны своего подопечного. Подстраховку центрального могут выполнять поочередно все игроки, подопечные которых в данный момент располагаются ближе к центральному. Подстраховку применяем против технически сильных игроков.

Взаимодействия при борьбе за отскок мяча от щита. Цель их - не пропустить нападающих в наиболее вероятную зону отскока. Для этого три партнера образуют "треугольник отскока" основание которого образуют два игрока, занявшие позиции справа и слева от щита, а вершину- игрок, вышедший в область штрафного броска. Как только мяч направлен в корзину, ближайšie к щиту защитники выходят на указанные позиции, стараясь оставить нападающих за спиной и своими действиями активно мешать им занять выгодные позиции для ловли мяча. После того как создано территориальное преимущество, главным становится овладение мячом в возможно более высокой точке. Защитники расположившиеся вдали от щита, участвуют в борьбе за мяч при дальних отскоках. Смещаясь к щиту для овладения мячом, они внимательно следят за своими подопечными отсекая их выходы вперед.

Групповой отбор мяча. Эти взаимодействия требуют решительности, высокой маневренности и техничности в отборе мяча. Наилучшие возможности представляются при встречных и скрестных передвижениях и при защитных действиях по зонному принципу. В первых двух случаях, как только сближаются два нападающих, защитник, опекавший игрока без мяча, активно подключается к атаке владеющего им; в третьем партнеру в зоне которого находится игрок с мячом, помогают атаковать его защитники ближайших зон.

Действия при численном неравенстве защитников. Осуществляют их при меньшинстве и превосходстве над нападающими. Используя в ходе отступления к защищаемой корзине и непосредственно вблизи щита. В

первом случае главная задача не атаковать игрока с мячом, а располагаться между нападающими и менять позиции в зависимости от положения мяча, сдерживать их передвижение и остановить, пропустив к корзине.

Действуя у щита, ближайший нападающий с мячом защитник атакует его, стараясь не дать выполнить бросок в корзину или осуществить точную передачу. Другие партнеры располагаются между оставшимися нападающими, занимая позиции, затрудняющие тем ловлю мяча и создающие возможность своевременного переключения на игрока, получившего мяч. Самое целесообразное расположение двух защитников против трех нападающих - друг за другом, трех против четырех - в форме треугольника.

### **3. Особенности методики обучения тактическим действиям**

Основными задачами преподавателя при обучении баскетболистов тактическим действиям являются:

- развитие у занимающихся внимания, способности ориентироваться в игровых ситуациях;
- обучение основным индивидуальным и групповым тактическим действиям;
- ознакомление с основными системами ведения игры и действиями, применяемыми в данных системах, для творческого решения конкретных тактических задач, возникающих во время игры.

Тактика игры - это рациональное, целенаправленное использование способов и форм ведения спортивной борьбы с учетом особенностей конкретного соперника и складывающихся условий игрового противоборства.

Процесс обучения тактике игры должен быть специально организован. Если в процессе обучения технике игры занимающиеся осваивают структуру движений, игровые умения и навыки, то в ходе освоения тактики игры они получают знания и умения применений этих

навыков в конкретных условиях с целью достижения победы над потенциально возможным или конкретным противником.

Уровень тактической оснащённости игроков создает предпосылки для максимального использования в игре их технического потенциала. В то же время, чем совершеннее техника баскетболиста, тем больше возможностей для расширения его тактической подготовленности, выработки разнообразной командной тактики.

Существование столь тесной и взаимообусловленной связи между техникой и тактикой игры в баскетболе позволило при характеристике индивидуальной активности игроков ввести специальное понятие - технико-тактическое действие.

Взаимно скоординированные и согласованные в пространстве и во времени технико-тактические действия нескольких игроков одной команды определяются как тактические взаимодействия.

А при характеристике целостных командных действий используется термин система игры, подразумевающий специфическое взаиморасположение и взаимодействия всех игроков команды, объединенные единой целевой направленностью (например, система игры в нападении с одним центровым; личная система игры в защите и т.п.). Подчеркивается взаимосвязь и согласованность действий всех игроков в рамках единой концепции ведения игры.

Структура единиц командных действий в нападении является комбинация - это заранее разученные и целенаправленные взаимодействия нескольких или всех игроков в пределах конкретной системы игры, направленные на создание благоприятных условий завершения атаки.

Существует также термин форма ведения игры - это внешнее проявление действий команды в рамках решения определенных тактических задач.

Форма ведения игры может быть активной или пассивной, что проявляется в наступательном или оборонительном характере действий

команды. Примером активной формы ведения игры в защите могут служить агрессивные действия по всей площадке или на отдельных ее участках (личный или зонный прессинг) с постоянным «давлением» на мяч, оттеснением соперника с мячом в нужном направлении и в определенное место с дальнейшей организацией группового отбора. В нападении это стремительный переход к атакующим действиям при овладении мячом с последующей организацией скоростной атаки. При пассивных формах ведения игры в защите команда предоставляет соперникам свободу действий за пределами возможных прицельных бросков мяча, а в нападении предпочитает длительный розыгрыш мяча с использованием многоходовых комбинаций.

Бесконечному многообразию возможных игровых ситуаций в баскетболе соответствует наличие многочисленных адекватных тактических действий отдельных игроков, группы игроков и команды в целом.

По направленности деятельности выделяют два раздела: тактику нападения и тактику защиты. По особенностям организации каждый раздел подразделяется на группы действий: индивидуальные, групповые и командные.

Индивидуальные действия - это самостоятельные действия игрока, направленные на решение командной тактической задачи без непосредственной помощи партнера.

Групповые действия - это взаимодействия двух или трех игроков в рамках выполнения командной задачи.

Командные действия подразумевают взаимодействия всех игроков команды, направленные на решение задач ведения игры.

В свою очередь, каждая из выделенных групп объединяет несколько видов, способов и их вариантов, которые определяются формами ведения игры, содержанием конкретных игровых действий и особенностями выполнения.

Необходимость эффективной организации действий команды требует распределения функций между игроками. Принято следующее распределение игроков по функциям (амплуа): защитники, форварды, центровые.

Основные обязанности защитников -- четкое руководство действиями партнеров в нападении, а также готовность к завершению атаки позиционным броском или стремительным проходом к корзине; в обороне -- сдерживание быстрой контратаки соперников в случае потери мяча, действия на переднем рубеже защиты у своей корзины.

Форварды должны обладать хорошей маневренностью, умением результативно атаковать с дальних и средних позиций, обострять игру вблизи корзины соперников за счет собственного скоростного прохода или нацеленной передачи центровому. Помимо этого, они обязаны грамотно осуществлять защитные действия на своих позициях и обеспечивать вместе с центровым подбор мяча на обоих щитах.

Центровые - наиболее высокорослые и мощные игроки в команде, призваны таранить оборону соперников на ближних подступах к их щиту, а также «цементировать» оборону собственной корзины: они играют основную роль при борьбе за отскок, при добивании мяча и накрывании бросков соперников.

Количество игроков по функциям на площадке в ходе игры может меняться в зависимости от избранной командой системы игры и складывающейся в матче ситуации.

Обучение тактике игры начинают по мере овладения занимающихся, техникой нападения и защиты.

Основу успешных тактических действий баскетболиста в игре составляют уровень развития специальных качеств и способностей (быстроты простых и сложных реакций, ориентировки в пространстве; быстроты тактического мышления и ответных действий и т.п.); степень владения основными приемами техники и умение гибко использовать их в

изменяющихся условиях; диапазон теоретических знаний по тактике игры. Действия отдельных игроков служат структурными элементами тактических взаимодействий группы игроков и команды в целом. Здесь результативность обеспечивается взаимопониманием и согласованностью действий всех партнеров.

### **Заключение**

Успех обучения и его длительность находятся в прямой зависимости от построения процесса обучения. Основой его являются закономерности педагогического процесса. В силу специфики баскетбола дидактические принципы находят свое воплощение в определенных условиях организации учебного процесса и соответствующих методах. Грамотная реализация дидактических принципов не только ускоряет процесс обучения, но и делает его более эффективным и интересным.

Эффективность баскетбола, его привлекательность в наши дни связаны со значительным преобразованием самой игры, обусловленным ростом физических возможностей, совершенствованием техники и тактики. Все это приводит к тому, что на каждом новом этапе развития игры представления о ее сущности, ведущих приемах и тактических взаимодействиях меняются; одни приемы уступают место другим, видоизменяются и преобразуются в существующие.

Игра имеет свою логику, свое построение, и постичь ее сразу невозможно. Систематичность должна просматриваться и в тренировочном режиме (работа, отдых), и в чередовании форм, средств и методов обучения, нагрузок и т. п.

Количество занятий должно быть оптимальным с учетом возраста, пола, степени тренированности. Важно соблюдать преемственную последовательность в изучении видов подготовки.

Однако даже если ученик хорошо понимает задачу, но не проявляет активности и заинтересованности в ее решении, успех будет

незначительным. В баскетболе активность и сознательное отношение к обучению особенно важны, так как, с одной стороны, на протяжении всей игры ученик должен самостоятельно принимать решения, как ему действовать, а с другой – если он не будет проявлять творческой и двигательной активности, то не будет иметь должного контакта с партнерами. Командный характер деятельности в баскетболе затрудняет учет и специализированную индивидуальную работу. Занятия надо строить таким образом, чтобы коллективные формы сочетались с индивидуальными.