**УДК 796.323**

**МЕТОДИКИ ОБОРОНЫ В БАСКЕТБОЛЕ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ**

***Зудкин П.А.***

*студент 3 курса напр. «Электроэнергетика и электротехника»*

*ФГБОУ ВО «КГЭУ»*

*г. Казань, Россия*

***Пескова Е.В.***

*преподаватель кафедры «Физическое воспитание»*

*ФГБОУ ВО «КГЭУ»*

*г. Казань, Россия*

***Аннотация.*** *С ростом популярности баскетбола все больше и больше студентов присоединяются к профессиональным тренировкам по баскетболу, и вопрос о том, как эффективно развивать и осуществлять обучение баскетболу, уже стал вопросом, достойным изучения и изучения для преподавателей и тренеров по баскетболу в колледжах и университетах. В данной работе будет рассмотрены следующие вопросы: тренировку защиты для улучшения баскетбольных навыков учащихся и развития их достижений в баскетболе.*

**Ключевые слова:** баскетбол, защита, спорт, оборона, команда, поле.

**Keywords:** basketball, defense, sport, defense, team, field.

С популярностью баскетбола, особенно в России, российская федерация баскетбола в профессиональной лиге в мире, баскетбол становится все более и более популярным, особенно для большинства молодых людей. В ситуации баскетбольного спорта назрел острый вопрос, что эффективное преподавание баскетбола в технических колледжах и университетах стало проблемой, которую необходимо учитывать преподавателям и тренерам [1]. Баскетбол – это любимый людьми вид спорта с точки зрения характеристик самого баскетбола. Он состоит из двух важных аспектов наступления и защиты. Большинство людей, непрофессионально занимающихся баскетболом, как правило, сосредоточены на наступлении, игнорируя при этом оборону, наступательные и оборонительные явления, влияющие на улучшение баскетбольных навыков.

Тренировка защитного действия происходит в раннем возрасте спортсмена, наряду с изучением стоек и способов передвижения.

Как и любой другой вид спорта, баскетбол требует от игроков, их физических и психических качеств. Для большого спорта от обучающегося требуются задатки быстрой реакции, внимательности, концентрации.

Эти качества нужно улучшать день ото дня. Игрок должен обладать самоконтролем, уметь абстрагироваться от внешних раздражителей и концентрироваться на объекте. Высокие, длинные руки и ноги – это не баскетбольные клише, а залог успешной карьеры в этом виде спорта. Такие физические параметры необходимы не только для достижения попадания в корзину, но и для преимущества над соперниками.

Одновременно с телом и техникой игры баскетболисту необходимо тренировать ум и логику. Перед матчем команде будет полезно посмотреть записи игры соперников. Такое развлечение позволит точно изучить технику ведения поединка соперников, сделает их стратегию предсказуемой и открытой.

Одна из самых интересных вещей в баскетболе – это многообразие различных защитных стратегий, которые команда может использовать для защиты от противника. От индивидуальной защиты, которая является основным продуктом для многих команд по всему миру, до защиты зоны, которая может быть полезна, чтобы закрыть противника с определенными сильными сторонами.

Прежде чем мы перейдем к различным типам защитных установок, важно понять защитную позицию. Вот краткое описание основных типов защиты, которые играют на всех уровнях (любители, члены спортивного кружка университета, НБА и т. д.) в баскетболе.

1. *Оборона человек-человек*

Каждый оборонительный игрок несет ответственность за охрану своей соответствующей позиции. Разыгрывающие охраняют разыгрывающих, нападающие охраняют нападающих и центры охраняют центры, как правило.

Эта защита лучше всего выполняется, когда команда имеет явное преимущество в атлетизме, размере или скорости над своими противниками.

Знание того, как играть в оборону человек-человек, является одной из основ баскетбола, и каждый сильный игрок становится высококвалифицированным в этом с течением времени. Некоторые из лучших защитников в профессиональном баскетболе включают Коби Брайанта, Джейсона Кидда, Тони Аллена и Леброна Джеймса.

Все они используют быстроту, ловкость и отличные инстинкты, чтобы по существу предсказать движения своих защитников, что позволяет им быстро реагировать, чтобы блокировать их усилия.

2. *Зонная защита*

Зонная защита может быть крепким орешком, особенно когда играет команда с сплоченностью, размером и хорошей осведомленностью о способностях друг друга.

Зонная защита почти всегда играется в 2-3, что означает, что нападающие и центр занимают три области вдоль базовой линии, в то время как игроки обороны разделяют переднюю часть на две секции и патрулируют эту область.

Зональная защита позволяет командам быстро набрасываться на манипуляторов без риска, связанного с этим в защите от человека к человеку, и это упрощает игру с умственной точки зрения. Игрокам нужно только сосредоточиться на защите области, а не на защите человека, и некоторые игроки доказали, что процветают в этом формате.

3. *Прессинг в центре площадки*

Команды с быстрыми игроками, которые имеют хорошую координацию рук и глаз, часто любят играть в неотложную защиту, в том числе в прессе на в центре площадки.

Это включает свирепое ведение мяча, когда он пересекает линию половины поля, в основном в надежде создать путаницу и опрометчивые решения в результате нарушения, которые в конечном итоге приводят к поворотам и легким точкам.

Команды очень редко практикуются против прессинга наполовину, поэтому тренеры, которые меняют стратегию в самый разгар битвы, обычно могут получить результаты.

Недостатком этой прессингующей, агрессивной защиты является то, что она оставляет зону корзины и ключ немного уязвимыми, если можно сделать несколько точных проходов под воздействием давления пресса.

4. *Прессинг на всем поле*

В прессинге на всем поле используются те же концепции и принципы, что и в прессе прессинга на половине поля, при этом действие распространяется на всю длину поля.

Несмотря на то, что защита дает вдвое больше пространства для путаницы и возможного оборота, оборотная сторона риска еще больше, так как защита становится еще более уязвимой для длинного, хорошо поставленного паса.

**Литература:**

1. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении: учеб.-метод. пособие / сост. Д. П. Адейеми, О. Н. Сулейманова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 40 с.

2. Степанова, М.М. Баскетбол. Методика обучения и спортивной тренировки в баскетболе: учебное пособие / М.М. Степанова. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2016. – 157с.

3. Аскарин И.В. Исследование эффективности методики технической подготовки баскетболистов 10-12 лет // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. – 2016. – № 4 (92). – С. 85-91.