

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ физического воспитания

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ БЫСТРОГО НАПАДЕНИЯ У  
БАСКЕТБОЛИСТОВ В ВОЗРАСТЕ 14-15 ЛЕТ**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студентки 4 курса 424 группы  
направления подготовки 44.03.01 Физическая культура  
Института Физической культуры и спорта

Ялаковой Лидии Юрьевны

**Научный руководитель**

Старший преподаватель

\_\_\_\_\_ П.А. Андюков

подпись, дата

Зав. Кафедрой

Доцент, к.м.н.

подпись, дата

\_\_\_\_\_ Т.А. Беспалова

Саратов 2020

Современный баскетбол в мире развивается очень стремительно. С каждым годом скорость игры возрастает все выше и выше. Обусловлено это тем, что в подготовке спортсменов используются современные технологии совершенствования технического мастерства и физической подготовки. За последние годы, как показывает статистика РФБ, сборная России до 18 лет показывает плохие результаты. Главный тренер сборной до 18 лет Евгений Пашутин считает, что на результат выступления нашей сборной сказывается недостаточная техническая и физическая подготовка. Игроки сборной не готовы играть с командами, которые активно используют быстрое нападение в своём арсенале. Этот фактор требуют совершенствовать техническую, тактическую и физическую подготовку баскетболистов в более раннем возрасте. Для повышения скорости игры, в мире все чаще встречается использование быстрого нападения. Быстрое нападение является лучшим скоростным нападением в командах различного уровня.

В современном баскетболе можно увидеть частое использование быстрого нападения в арсенале команд различного уровня подготовки. Однако в детских командах, как отмечает (Горлова С.Н.), быстрое нападение встречается не часто, а именно 5-6 раз в среднем за игру. Баскетболисты 16-18 лет уже используют различные комбинации в соревновательной деятельности, но, так же используют быстрое нападение в арсенале своих команд. Связанно это с тем, что дети необучены его выполнению, а также техническая и физическая подготовка не позволяет выполнять быстрое нападение. В своих работах (Чернов С.В. и Гомельский А.С.) отмечают, что для выполнения быстрого нападения необходимы такие технические и физические навыки как: передача мяча, атака с ближней и средней дистанции, стартовая скорость, быстрота бега и др.. А (Савочкина А.С.) в своем исследовании отмечает, что в 14-15 лет данные навыки развиты недостаточно для использования быстрого нападения.

Изучив более 200 игр различных команд, средний возраст которых составлял от 16-18 лет, мы заметили, что 70% игр выигрывают команды,

которые активно и своевременно использует быстрое нападение. В результате комплексного анализа просмотренных игр, мы пришли к выводу, что необходимо заниматься совершенствованием быстрого нападения уже с 14-15 лет, что бы к 16-18 годам игроки уже умели использовать его в соревновательной деятельности. Нами были проанализированы различные источники в подготовке баскетболистов в возрасте 14-15 лет, и нигде не было найдено конкретной методики по совершенствованию быстрого нападения. Проанализировав литературу по проблеме совершенствования быстрого нападения, мы пришли к выводу о необходимости разработки методики совершенствования быстрого нападения в возрасте 14-15 лет. Так же в возрасте 14-15 лет у баскетболистов, активно изучается защита зоной и защита личным прессингом. По мнению (Гомельского А.Я.) быстрое нападение является наилучшим способом преодоления данных видов защиты и набора легких очков.

**Актуальность исследования** обусловлена наличием противоречия использования быстрого нападения с целью преодоления защиты соперника которое предполагает легкое зарабатывание очков, а современные методики не охватывают весь перечень проблем.

**Проблема исследования** заключается в недостаточном удилении времени совершенствованию быстрого нападения из-за отсутствия методики совершенствования быстрого нападения в возрасте 14-15 лет.

В связи, с выше указанным, предполагается проведение экспериментального исследования, в котором:

**Цель исследования:** совершенствовать быстрое нападение у баскетболистов в возрасте 14-15 лет.

**Задачи исследования:**

- 1) Изучить современно состояние проблемы совершенствования быстрого нападения у баскетболистов в возрасте 14-15 лет.
- 2) Изучить особенности использования быстрого нападения в игровой и соревновательной деятельности у баскетболистов в возрасте 14-15 лет.

3) Разработать экспериментальную методику для совершенствования быстрого нападения у баскетболистов в возрасте 14-15 лет.

4) Экспериментально обосновать эффективность разработанной методики для совершенствования быстрого нападения у баскетболистов в возрасте 14-15 лет.

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс баскетболистов в возрасте 14-15 лет.

**Предмет исследования:** средства и методы совершенствования быстрого нападения у баскетболистов в возрасте 14-15 лет.

**Гипотеза:** предполагалось, что использование в учебно-тренировочном процессе методики совершенствования быстрого нападения, способствует повышению технического мастерства и физической подготовленности, а также качества соревновательной деятельности баскетболистов в возрасте 14-15 лет.

Баскетбол - это командная, динамичная игра, требующая высоких физических и технических навыков. В настоящее время баскетбол все больше и больше зависит от физических и технических умений и навыков. Без данных умений невозможно построить ни одно нападения или защиту команды. На каждом этапе подготовки баскетболистов встречаются свои трудности. Вот и в возрасте 14-15 лет так же есть свои особенности и трудности физического и технического развития баскетболистов в связи с тем, что начинается переходный период.

Из различных систем нападения в баскетболе одной из популярных является система быстрого нападения. Быстрое нападение можно разделить на два вида: 1) быстрый прорыв 2) эшелонный прорыв. Они имеют множество вариантов развития быстрого нападения, но цель их всех одна — мяч должен быть доставлен под кольцо противника прежде, чем защита успеет организовать. Человек который придумал быстрое нападение в СССР был гл. тренер ЦСКА Гомельский А.Я.. Именно он придумал систему

быстрого нападения. В своем нападении Александр Яковлевич руководствовался тем, что у него были физически и технически одаренные спортсмены, которые могли очень быстро убежать в передовую зону нападения с помощью быстрых, точных и коротких передач. Так же в те времена был еще один великий тренер, тренер сборной СССР, который изменил быстрое нападение под игроков сборной, тем самым два игрока за счет одной передачи, преодолевали, всю площадку опережая защиту и забрасывая легкие очки. Это именно та знаменитая передача через всю площадку Ивана Едешко на Александра Белова.

Быстрый прорыв — это хорошо продуманная и организованная система нападения. Атака может начинаться с любого места площадки, но очень часто от места начала быстрого прорыва зависит вариант атаки. Как правило, используется длинная или короткая передача, ведение или сочетание этих приемов. Чем лучше подготовлена команда, тем лучше она сумеет определить и использовать методы атаки.

Необходимо заметить, что при быстром прорыве в большинстве случаев следует пользоваться короткими передачами, так как они быстры и точны. Применяя длинную передачу, всегда нужно помнить о возможности перехвата и отдавать мяч лишь свободному игроку, когда имеются большие шансы на успех. Ведение также является медленным и опасным приемом. Самое быстрое ведение медленнее, чем передача.

Ведение при быстром прорыве может применяться лишь тогда, когда удалось уйти от защитника или, когда нужно выиграть время и расстояние с тем, чтобы партнеры вышли на лучшие позиции для получения передачи. Рекомендуется при нахождении в своей тыловой зоне избегать излишнего ведения, отыгрывая мяч в сторону или назад. Даже игрок, получивший мяч в передовой зоне и опередивший своих партнеров в передовой зоне, должен избегать ведения, если перед ним нет свободного пространства.

Эшелонированный прорыв – наиболее универсальная система стремительного нападения, в которой команда использует каждую

благоприятную ситуацию, связанную с овладением мячом, для стремительного перехода в зону соперника и проведения маневренных атак против еще не успевшей организовать защиты. Развивается и завершается такое нападение, как правило, при подвижном численном равновесии нападающих и защитников с применением взаимодействия двух и трех игроков (пересечение, «тройка», «скрестный выход»). Большое количество участвующих игроков (включая высокорослых нападающих), широкий фронт наступления двумя последовательными эшелонами дают возможность команде оказать разрушающее давление на оборону соперников и добиться результата, используя броски в корзину с близкого расстояния.

Каждый из этих видов быстрого нападения делится на 3 этапа:

- 1) начало быстрого прорыва - подбор мяча, первый пас, движение игроков, их старт;
- 2) средняя стадия развития атаки - переход игроками средней линии поля, их продвижение вперед;
- 3) завершение атаки - передачи мяча на скорости и бросок в непосредственной близости от щита.

Быстрое нападение возможно при следующих ситуациях:

- 1) при перехвате мяча;
- 2) при взятии отскока на своем щите;
- 3) после пробивания соперником штрафных бросков;
- 4) после выигрыша спорного мяча;
- 5) после того как сопернику удастся забить мяч.

Преимущества быстрого нападения:

- 1) Быстрая атака предполагает легко заработанные очки.
- 2) Если ваша команда использует быструю атаку, то она берет контроль темпа игры на себя.

3) Быстрый прорыв поможет избежать нагнетания и психологического давления со стороны соперников.

4) Такой вид атаки очень полезен против защиты в зонах. Вы сможете провести атаку, до того, как противники образуют защиту.

5) Часто повторяющиеся быстрые атаки психологически давят на соперников. Чаще всего они вынуждены будут брать перерывы, для обсуждения нового плана защиты. Повышая темп, вы сделаете так, что игроки противоположной команду начнут, как бы сбивать его, то есть играть медленно, но тогда они рискуют нарушить правило 24 секунд, предоставленное на атаку.

6) Соперники всегда будут ожидать быстрой атаки, что приведет к тому, что центровые будут выбиты из ритма, все время, борясь за подбор. Поэтому защита соперников существенно ослабнет, когда центровые игроки выбьются из сил.

7) Важный нюанс в защите состоит в том, что атакующего игрока нужно остановить чисто, не делая фолов. Остановить игрока, который набрал приличную скорость, корректно и не «фоля» почти не возможно. Следовательно, защитники много раз нарушат правило, что приведет к тому, что они окажутся на скамейке.

8) Быстрый прорыв существенно увеличит ваши шансы забросить мяч точно в кольцо. Из-за короткой дистанции броска. Хочется отметить, что для использования быстрого нападения игроки должны иметь высокую физическую форму. Игроки, убегающие в быстрое нападение должны быть очень быстрыми и скоординированными. Игрок, который не сможет быстро убежать в передовую зону, не сможет реализовать все преимущество быстрого нападения. Помимо физических качеств игрок должен быть хорошо подготовлен технически. Если игрок, который может быстро убежать не

сможет обработать мяч при получении или не будет знать, что с ним делать, то эффективность быстрого нападения не принесет.

Для тренировки быстрого нападения в баскетболе существуют различные упражнения, такие как: 3 нападающих против 2 защитников, 4х3 и 5х4. Так же возможны такие варианты как 1х1, 2х2, 3х3, 4х4 и 5х5, но это уже эшелонный прорыв, который включает в себя скрестные перемещения игроков с короткими пасажами и быстрой сменой позиции.

Для решения поставленных в нашем исследовании задач использовались следующие методы:

- анализ и обобщение литературных источников;
- педагогический эксперимент;
- опрос действующих баскетбольных тренеров;
- тестирование;
- педагогические наблюдения;
- математическая обработка данных тестирования.

Анализ теоретико-методической литературы осуществляется с целью создания представления о средствах и методах совершенствования быстрого нападения у баскетболистов в возрасте 14-15 лет. Рассматривалось содержание типовой учебной программы для спортивных школ по баскетболу, изучались документы планирования учебно-тренировочной работы в группах. Изучались вопросы использования быстрого нападения в арсенале команд в возрасте 14-15 лет. Были изучены учебники, учебные пособия, публикации в научных журналах, авторефераты.

Тестирование технической и физической подготовленности проводилось с целью выявления уровня технического мастерства и физической подготовленности на данном этапе подготовки у баскетболистов в возрасте 14-15 лет.

В методике проведения тестов мы руководствовались следующими общими положениями:

- условия проведения тестирования являлись одинаковыми для всех учащихся в тестировании;
- контрольные упражнения были доступны для всех занимающихся;
- контрольные упражнения измерялись в объективных величинах (время, проценты попадания);
- контрольные упражнения отличались простотой измерения, оценки и наглядностью результатов испытаний.

В качестве тестовых упражнений использовались тесты, предложенные Программой спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по виду спорта «Баскетбол»:

Тест 1- на точность дальней передачи в отрыв.

Игрок располагаясь за линией штрафного броска, направляет мяч в щит, выходит к щиту, овладевает отскоком и сразу же направляет правой (или сильнейшей) рукой в мишень размером 1,5 X 1,5 метров на высоте один метр над уровнем площадки, расположенной на продолжении противоположной линии штрафного броска в двух метрах от правой боковой линии, а затем в такую же мишень, расположенную на средней линии площадки в двух метрах от левой боковой линии, левой или слабейшей рукой. Фиксируются количество попаданий мяча в мишень из 10 передач правой и 10 передач левой рукой, до и после нагрузки.

Тест 2- на быстроту бега.

Игрок выполняет прямолинейный ускорение на 20 метров, стартуя по сигналу из-за лицевой линии площадки в баскетбольной стойке, - 3 попытки с интервалами 15 секунд. Время фиксируется до десятых долей секунды. Определяется лучшее время в трёх попытках.

Тест 3- на скорость техники.

Игрок выполняет ведение в 0,5 метров от боковой линии. Ведение начинается из-за лицевой линии под щитом, игрок выполняет скоростное ведение, ведя мяч правой рукой, и бросает в кольцо из-под щита

произвольным способом, тут же берёт другой мяч, лежащий вне площадки, на расстоянии 0,5 метров за лицевой линией под щитом и продолжает тест в обратную сторону, ведя мяч левой рукой, заканчивая броском из-под щита или кольца (время измеряется с точностью до одной десятой секунды). Игроку даются две попытки с интервалом 30 секунд, фиксируется лучшее время одной из них; в случае неточного броска попытка аннулируется (в период отдыха следующий игрок может выполнить очередную попытку).

Тест 4- на точность попаданий в отрыве.

Игрок выполняет ускорение в 0,5 метров от боковой линии, на трех очковой игроку выполняют передачу мяча, после чего он выполняет ведение и атаку из-под кольца, затем тоже в обратную сторону. Выполняется 10 ускорений и 10 атак учитывается количество попаданий. После попытки идет отдых (1 минута) затем вторая попытка, в зачет идет лучший результат.

Педагогический эксперимент – это специально организуемое исследование, которое проводится с целью выяснения эффективности применяемых специальных упражнений на развитие мышечно-суставных ощущений на становление технического мастерства с учетом возраста и подготовленности спортсменов.

В нашей работе мы использовали сравнительно прямой эксперимент, который проводился на основе сравнения двух сходных групп. Занятия в обеих группах проводились одновременно, только контрольная группа выполняла обычные упражнения совершенствования быстрого нападения, а экспериментальная группа выполняла специальные упражнения для совершенствования быстрого нападения.

Тренировки проходили на базе “БК Ильмер”. Режим тренировок проходил в виде микроциклов 6:1, 6 дней УТЗ по 1 УТЗ в день + 1 выходной. Занятия проходили с понедельника по субботу, воскресенье – выходной. В процентном соотношении у нас получилось 20% тренировок на СФП, 35% техническая подготовка, 25% тактическая подготовка, 10% игровая подготовка, 4% теоретическая подготовка и 6% психологическая подготовка.

Понедельник – техническая подготовка.

Вторник – физическая подготовка.

Среда – техническая подготовка.

Четверг – физическая подготовка.

Пятница – техническая и тактическая подготовка.

Суббота – тактическая и игровая подготовка.

Мы сделали акцент на техническую подготовку спортсменов, так как большую часть быстрого нападения составляет именно техническая подготовка. Так же нами учитывалась физическая подготовка спортсменов для успешного выполнения спринтов в начале развития быстрого нападения.

Упражнения, использованные в тренировочном процессе, менялись по степени овладения тем или иным необходимым для быстрого нападения техническим или физическим навыком. Переход к следующей фазе обучения осуществлялся после достижения необходимого уровня спортсменами необходимых технических и физических качеств.

На начальном этапе совершенствования быстрого нападения применялись упражнения для совершенствования коротких и длинных передач мяча, упражнения для совершенствования стартовой скорости и скоростной выносливости, так же предлагались тактические взаимодействия без использования заслонов и сопротивления.

После овладения длинных и коротких передач, стартовому рывку и рывку к кольцу соперника, мы перешли к ловле и обработке мяча на скорости. В СФП мы сделали акцент на координационные способности (ориентация в пространстве), но также продолжали тренировки совершенствования стартовому ускорению и скоростной выносливости. В тактических взаимодействиях были добавлены заслоны и пассивное сопротивление.

На следующем этапе подготовки мы совершенствовали атаки из-под кольца и со средней дистанции, атаки после обыгрывания один на один, продолжали совершенствование координационных способностей и

скоростной выносливости. В тактических взаимодействиях были добавлены взаимодействия быстрого нападения против прессинга и зонной защиты.

В завершающем этапе совершенствования быстрого нападения мы, совмещали различные технические и физические навыки. В тактических тренировках были добавленные взаимодействия с заслонами, активным сопротивлением и защитой прессингом, и зонной защитой.

В учебно-тренировочный процесс баскетболистов экспериментальной группы для совершенствования быстрого нападения была разработана и внедрена методика совершенствования быстрого нападения у баскетболистов в возрасте 14-15 лет. Данная методика содержит упражнения для развития технического мастерства и физической подготовки, а также различные тактические взаимодействия.

Исследование проводилось в 3 этапа:

1 этап исследования проводился с сентября по ноябрь 2018 года. На данном этапе мы провели анализ литературных источников по проблеме исследования, проводили опрос тренеров по проблеме совершенствования быстрого нападения. Проводились предварительное тестирование технической и физической подготовленности баскетболистов, а также оценка эффективности использования быстрого нападения.

2 этап исследования проходил с ноября 2018 года по сентябрь 2019 года. После предварительного тестирования мы перешли непосредственно к проведению педагогического эксперимента. Нами осуществлялась подготовка спортсменов в сходных условиях (время проведения занятий, количество тренировок). Занятия с группами проходили каждый день по 2 часа. Основным различием в учебно-тренировочном процессе являлось применение в тренировке экспериментальной группы методики совершенствования быстрого нападения.

3 этап исследования проходил с сентября по ноябрь 2019 года. В этот период проводилось контрольное тестирование технической и физической подготовленности и анализ соревновательной деятельности у баскетболистов в

возрасте 14-15 лет.

После предварительного тестирования мы перешли непосредственно к проведению педагогического эксперимента. Нами осуществлялась подготовка спортсменов в сходных условиях (время проведения занятий, количество тренировок). Основным различием в тренировочном процессе являлось применение в тренировке спортсменов экспериментальной группы специальной методики совершенствования быстрого нападения.

После эксперимента мы провели повторное тестирование технического и физического мастерства баскетболистов в возрасте 14-15 лет. Тестирование показало следующие особенности изменения уровня технического и физического мастерства у молодых баскетболистов. В ходе анализа полученных данных в контрольном тестировании быстрого бега на 20 метров в обеих группах, наблюдаются изменения, характеризующиеся улучшением показателей у контрольной группы на 0,20 секунды (с 4,39 до 4,19), у экспериментальной на 1,47 секунды (с 4,45 до 3,98).

Точность длинной передач в отрыв сильной рукой, показатели улучшились у контрольной группы на 0,75 бросков (с 3,75 до 4,5), у экспериментальной на 2,58 бросков (с 3,25 до 5,83).

Точность длинной передач в отрыв слабой рукой, показатели улучшились у контрольной группы на 1 бросок (с 2,5 до 3,5), у экспериментальной на 2,98 бросков (с 1,33 до 4,25).

Точность бросков в отрыве, показатели улучшились у контрольной группы на 0,59 бросков (с 4,08 до 4,67), у экспериментальной на 2,17 бросков (с 3,83 до 6,0).

Тест на скорость техники показал изменения у контрольной группы на 0,31 секунды (с 16,10 до 15,79), у экспериментальной на 1,70 секунды (с 16,69 до 14,99).

Анализ соревновательной деятельности после эксперимента показал увеличение количества атаки у контрольной группы на 0,38 атак (с 6,75 до 7,13), у экспериментальной группы на 3,37 атак (с 6,38 до 9,75).

Реализация быстрого нападения после эксперимента у контрольной группы на 4,22% (с 49,26% до 53,48%), у экспериментальной группы на 25,83% (с 48,51% до 74,34%).

Результаты эксперимента выявили тенденцию к увеличению эффективности использования и реализации быстрого нападения в игровой и соревновательной деятельности у баскетболистов в возрасте 14-15 лет также увеличению уровня технического и физического мастерства. Математико-статистическая обработка данных подтвердила достоверность улучшения результатов в использовании и реализации быстрого нападения в соревновательной деятельности баскетболистов в возрасте 14-15 лет. Так же после внедрения в тактическую подготовку спортсменов методики совершенствования быстрого нападения были заметны улучшения результатов в техническом мастерстве и физической подготовленности спортсменов таких как: быстрота бега на 20 метров, точность длинной передачи отрыв сильной рукой, точность длинной передачи отрыв слабой рукой, точность броска в отрыве и в тесте на скорость техники.

По результатам проведенного исследования были сделаны следующие выводы:

При изучении современной проблемы совершенствования быстрого нападения у баскетболистов в возрасте 14-15 лет, нами были получены следующие данные. Техническая и физическая подготовка баскетболистов в данном возрасте не позволяет командам использовать быстрое нападение. Анализ литературы показал, что отсутствует методика совершенствования быстрого нападения у баскетболистов в возрасте 14-15 лет. Поэтому нами было принято решение усовершенствовать методику быстрого нападения у баскетболистов в возрасте 14-15 лет.

При изучении особенностей использования быстрого нападения в игровой и соревновательной деятельности у баскетболистов в возрасте 14-15 лет, мы выявили следующие:

1) быстрое нападение хорошо применять в командах, у которых нет высоких игроков, (есть возможность создавать атаки численным преимуществом за счет скоростных различий высоких и низких игроков)

2) быстрое нападение можно начать с любой части площадки.

3) использование быстрого нападения может применяться в командах, обладающих необходимыми технико-тактическими и физическими навыками.

4) выполнение быстрого нападения возможно после различных игровых ситуаций.

В разработке нашей методики мы учитывали каждую из особенностей, в тренировочном процессе нами менялись условия выполнения тактических взаимодействий с использованием быстрого нападения. Так же нами были подобраны тестовые задания для определения уровня технико-тактического мастерства и физической подготовленности баскетболистов в возрасте 14-15 лет.

При разработке экспериментальной методики нами были учтены необходимые технические и физические качества, на которые, мы сделали акцент в своей методике. Акцент был сделан на такие физические качества как, стартовая скорость, быстрота, скоростная выносливость, координационные способности (ориентация в пространстве), технические навыки, передача мяча, длинная передача мяча, ловля и обработка мяча при получении, атаки со средней дистанции и атаки из-под кольца.

В нашей работе мы провели целенаправленное совершенствование быстрого нападения у экспериментальной группы, которое позволило повысить уровень технико-тактического мастерства и физической подготовленности баскетболистов в возрасте 14-15 лет.

