

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 мальчиков 13 – 14 лет в  
баскетболе**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студента 4 курса 417 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Носова Дениса Александровича

**Научный руководитель**

Старший преподаватель

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Е.А. Антипова

**Зав. кафедрой,**

Доцент, к.м.н.

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2022

Современный баскетбол в мире развивается очень стремительно. С каждым годом скорость игры возрастает все выше и выше. Это связано с тем, что в подготовке спортсменов используются современные технологии повышения технического мастерства и физической подготовки. Для увеличения скорости игры, в мире все чаще используется быстрое нападение. 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 быстрое нападение встречается не часто, а именно 5-6 раз в среднем за игру, а в возрасте 16-18 лет быстрое нападение встречается гораздо чаще 12-15 атак 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 не обучены его выполнению, а так же техническая и физическая подготовка не позволяет выполнять быстрое нападение. Для выполнения быстрого нападения необходимы такие технические и физические навыки, как: передача мяча, атака с короткой и средней дистанции, стартовая скорость, скорость бега и т.д. В возрасте 13-14 лет эти навыки недостаточно развиты, чтобы использовать быстрое нападение.

Изучив более 200 игр различных команд, средний возраст которых составлял от 16 до 18 лет, мы заметили, что 70% игр выигрывают команды, которые активно и своевременно используют быстрое нападение. В результате всестороннего анализа просмотренных игр мы пришли к выводу, что необходимо совершенствовать быстрое нападение с 13-14 лет, чтобы к 16-18 годам игроки уже могли использовать ее в соревновательной деятельности. Мы проанализировали различные источники по подготовке баскетболистов в возрасте 13-14 лет, и нигде не нашли конкретной техники для улучшения быстрого нападения. Проанализировав литературу по проблеме совершенствования быстрого нападения, мы пришли к выводу о

необходимости разработки методики совершенствования быстрого нападения в возрасте 13-14 лет. Так же в возрасте 13-14 лет у баскетболистов, активно изучается защита зоной и защита личным прессингом. По мнению специалистов, быстрое нападение является наилучшим способом преодоления данных видов защиты и набора легких очков.

**Актуальность исследования** обусловлена противоречием между использованием быстрого нападения с целью преодоления защиты противника и недостаточным уделением времени, посвященного совершенствованию быстрого нападения из-за отсутствия методологии совершенствования быстрого нападения в возрасте 13-14 лет.

**Цель исследования** – разработка комплекса упражнений для совершенствования быстрого нападения у баскетболистов в возрасте 13-14 лет.

**Объект исследования** - учебно-тренировочный процесс баскетболистов в возрасте 13-14 лет.

**Предмет исследования** – применение комплекса упражнений для совершенствования быстрого нападения у баскетболистов в возрасте 13-14 лет.

**Задачи исследования:**

1. Провести анализ научно-методической литературы по вопросам совершенствования быстрого нападения у баскетболистов 13-14 лет.
2. Разработать комплекс упражнений для совершенствования быстрого нападения у баскетболистов в возрасте 13-14 лет.
3. Установить эффективность примененного комплекса, направленного на совершенствование быстрого нападения у баскетболистов в возрасте 13-14 лет.

**Методы исследования:**

1. Анализ и обобщение литературных источников;
2. Педагогические наблюдения;
3. Педагогический эксперимент;

4. Тестирование;
5. Математико-статистическая обработка данных.

**Гипотеза исследования** - использование в учебно-тренировочном процессе специального комплекса упражнений для совершенствования быстрого нападения, способствует повышению технического мастерства и физической подготовленности у баскетболистов в возрасте 13-14 лет.

Из различных систем атаки в баскетболе одной из самых популярных является система быстрой атаки. Быструю атаку можно разделить на два типа:

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 главный 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 Едешкона и Александра Белова.

Быстрый прорыв - это хорошо продуманная и организованная система атаки. Атака может начаться с любой точки площадки, но очень часто вариант атаки зависит от места начала быстрого прорыва. Как правило, используется длинная или короткая передача, дирижирование или комбинация этих приемов. Чем лучше подготовлена команда, тем лучше она сможет определить и использовать методы атаки. Следует отметить, что в большинстве случаев для быстрого прорыва следует использовать короткие передачи, так как они

быстры и точны. При использовании длинного паса всегда нужно помнить о возможности перехвата и отдавать мяч только свободному игроку, когда есть большие шансы на успех. Ведение также является медленной и опасной техникой. Самый быстрый вывод происходит медленнее, чем передача.

Ведение с быстрым прорывом можно использовать только тогда, когда удалось уйти от защитника или когда необходимо выиграть время и расстояние, чтобы партнеры заняли наилучшие позиции для приема передачи. Рекомендуется, когда вы находитесь в задней зоне, избегать чрезмерного ведения, игры с мячом в сторону или назад. Даже игрок, получивший мяч в передней зоне и опережающий своих партнеров в передней зоне, должен избегать вожделения, если перед ним нет свободного места.

Эшелонный прорыв - это наиболее универсальная система быстрого нападения, при которой команда использует каждую благоприятную ситуацию, связанную с владением мячом, чтобы быстро перемещаться в зону соперника и проводить маневренные атаки против обороны, которую еще не удалось организовать. Такая атака развивается и заканчивается, как правило, подвижным численным равновесием нападающих и защитников с использованием взаимодействия двух и трех игроков (пересечение, "тройка", "перекрестный выход"). Большое количество участвующих игроков (в том числе высоких нападающих), широкий фронт наступления в двух последовательных эшелонах позволяют команде оказывать разрушительное давление на оборону соперника и добиваться результатов, 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 над темпом игры на себя;
3. Быстрый прорыв поможет избежать давления и психологического давления со стороны соперников;
4. Этот вид атаки очень полезен против защиты в зонах. Вы сможете провести атаку до того, как противники сформируют оборону;
5. Часто повторяющиеся быстрые атаки психологически оказывают давление на противников. Чаще всего им придется делать перерывы, чтобы обсудить новый план защиты. Увеличивая темп, вы сделаете так, что игроки противоположной команды начнут как бы сбивать ее с ног, то есть играть медленно, но тогда они рискуют нарушить правило 24 секунд, отведенных на атаку;
6. Противники всегда будут ожидать быстрой атаки, которая приведет к тому, что охотники будут выбиты из ритма, все время борясь за отбор;
7. Важным нюансом в обороне является то, что атакующий игрок должен быть остановлен без совершения фолов. Практически невозможно остановить игрока, набравшего приличную скорость, правильно и без совершения "фола". Следовательно, защитники будут много раз нарушать это правило, что приведет к тому, что они окажутся на скамейке запасных;
8. Быстрый прорыв существенно увеличит ваши шансы забросить мяч точно в кольцо. Из-за короткой дистанции броска.

Отметим, что для того, чтобы использовать быстрое нападение, игроки должны обладать высокой физической подготовкой. Игроки, совершающие в быстрое нападение, должны обладать высокой скоростью и координацией.

Развитие быстрой контратаки через середину поля.

Игроки №5, №4, №3 ведут борьбу за отскок мяча и, овладев им, стремятся сделать первый пас игроку №2, который передает мяч игроку №1. Игрок №1 устремляется вперед с ведением мяча через середину площадки. Игроки №2 и №3 обгоняют дриблера на высокой скорости, образуют треугольник с №1 и завершают атаку броском с близкой дистанции, если удастся создать под щитом соперника численное преимущество.

Если в первом эшелоне завершить атаку не удалось, то в действие вступает второй эшелон - центровые игроки №4 и №5. Они, каждый на своей стороне площадки, бросаются к щиту противника. Завершает атаку тот, на чьей стороне оказывается мяч.

Развитие быстрого прорыва по боковой линии.

В случае подбора мяча с левой стороны от щита центральной игрок делает быстрый пас игроку №2, который открывается для получения этой передачи к боковой линии, чуть выше линии штрафного броска. В области пересечения боковой линии поля с центральной игрок №1 получает пас от игрока №2, затем передает его игроку №4, который рвется вперед по левому краю. У игрока №4 три возможных продолжения атаки: дать мяч игроку №5 или №3, убегающим к щиту соперника по прямой, или сделать пас игроку №2 в район дуги. Понятно, что передача должна быть сделана наиболее открытому игроку, который находится в наиболее выгодном положении.

Аналогичная ситуация возникает при атаке с противоположной стороны.

Развитие быстрого прорыва после штрафного броска.

Если игрок №4 ловит мяч, отскочивший от щита, или быстро вводит забитый мяч из-за лицевой линии, то первый пас следует налево, к боковой линии игроку №1, открывающемуся на уровне линии штрафного броска или

чуть выше. Игрок №2 открывается в районе центрального круга, получает мяч и с ведением устремляется вперед. Игроки №5 и №3 обгоняют ведущего мяч вдоль боковой линии, игрок №4 обгоняет его справа, а игрок №2 остается чуть сзади в стражающей позиции. Таким образом, у игрока №2 есть четыре варианта для выбора направления атаки.

Развитие быстрого прорыва после розыгрыша спорного мяча в центральном круге.

Игрок №5 делает скидку на игрока №4, который готов к приему мяча с поднятыми вверх руками. Поймав мяч, №4 делает пас вперед игроку №1, который открывается для получения этой передачи после заслона от игрока №3. Игроки №2 и №4 поддерживают атаку. Эту комбинацию можно разыгрывать в обоих направлениях. Ее успех основан на ее высоком росте, хорошей прыгучести и умении точно бросать мяч партнеру центрального игрока.

Самый простой способ завершить контратаку - это кратчайший путь игроков к щиту противника, как указано на диаграммах. Однако с развитием контратаки возможны варианты с перекрестными барьерами, взаимодействием трех типов, установкой барьеров для игроков второго эшелона в центре поля.

Начинать обучение быстрому нападению стоит с 10 лет. В 10 лет игроки уже имеют необходимые технические и физические навыки для совершения быстрых атак. В возрасте 10 лет баскетболисты должны уметь отдавать передачи, ловить и обрабатывать мяч, выполняют ведение мяча, так же в этом возрасте хорошо развивается выносливость, быстрота, скоростно-силовые способности и умеренно развиваются координационные способности, а эти способности необходимы для обучения быстрому нападению.

Каждый этап требует высокой физической и технической подготовки. Без развития скоростной выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей, координационных способностей и др. начало быстрого



нападения считается невозможным. Это обуславливается тем, что игроки просто не смогут оторваться от защитников и создать себе преимущество для свободной атаки, либо для атаки с численным преимуществом.

Для первого этапа развития быстрого нападения характерны такие физические навыки как: стартовая скорость, скоростная выносливость, быстрота, скоростно-силовые способности, координационные способности (ориентация в пространстве), ловкость и др.

Исходя из требований к первому этапу развития быстрого нападения, следует начинать обучать быстрому нападению с развития необходимых физических качеств у спортсменов. Отдельное внимание стоит уделить на развитие координационных способностей, потому, что игрок, убегающий в быстрое нападение должен оценить, где находится мяч, оценить, куда летит мяч и суметь вовремя подстроится под передачу от игрока по команде.

Что бы объяснить игрокам как, правильно выбрать позицию и сделать выход для получения мяча следуют учитывать правильную постановку ног при получении мяча, заострить внимание на рывке для получения и выхода для получения. Можно использовать рывок с лицевой линии до штрафного, получения с остановкой на 2 шага, выход с угла под  $45^\circ$ , выход из по  $45^\circ$  в лоб, следует показать и объяснить, как выполнять сбивку игрока при выходе на получение.

При обучении обработке мяча стоит отметить, что после получения мяча, мяч следует укрывать корпусом и занять позицию для тройной угрозы (бросок, проход под кольцо, передача мяча). Для обучения ловли и обработке мяча можно использовать упражнения с выходом под мяч с правильной постановкой и фиксацией ног с последующим занятием позиции тройной угрозы. Обычное получение в различных местах площадки с использованием позиции тройной угрозы.

Таким образом, можно сказать, что для использования быстрого нападения, команда должна обладать хорошим техническим мастерством. Помимо этого игроки должны не только уметь отдавать точные и

своевременные передачи, а так же оценивать ситуацию, когда, куда и как лучше выполнить передачу для успешного завершения атаки. Применение быстрого нападения как тактического взаимодействия будет эффективно только тогда, когда игроки понимают и осмысливают всю ситуацию на площадке.

В качестве тестовых упражнений использовались тесты, предложенные программой спортивной подготовки для детско-юношеских школ:

Бег на скорость.

На скорость техники.

На точность попаданий в отрыве.

Для определения достоверности отличий результатов контрольных и экспериментальных групп, нами было использован t-критерий Стьюдента. Расчеты произведены по формулам.

1. Вычисление средних арифметических величин ( $\bar{X}$ ) для каждой группы в отдельности, по следующей формуле:

$$\bar{X} = (\sum x_i) / n$$

где  $\Sigma$  – знак суммирования;

$X_i$  – значение отдельного измерения;

$n$  – общее число измерений в группе.

Педагогический эксперимент проводился на базе образовательного центра им. Героя Советского Союза Расковой Марины Михайловны, Саратовская область, г. Энгельс с 2021 по 2022г. В эксперименте принимали участие мальчики (20 человек) с равным уровнем физической подготовки, по 10 человек в экспериментальной и контрольной группах.

В тренировочном процессе экспериментальной группы был разработан и внедрен комплекс упражнений для совершенствования быстрого нападения баскетболистов в возрасте 13-14 лет. Эта техника содержит упражнения для развития технических навыков и физической подготовки, а также различные тактические взаимодействия.

Исследование проводилось в 3 этапа:

1-й этап исследования проводился с августа по октябрь 2021 года. На данном этапе мы проанализировали литературные источники по исследуемой проблеме. Было проведено предварительное тестирование технической и физической подготовленности баскетболистов, а также оценка эффективности использования быстрого нападения.

2 этап исследования проходил с октября по декабрь 2021 года. После предварительного тестирования мы перешли непосредственно к педагогическому эксперименту. Мы готовили спортсменов в схожих условиях (время занятий, количество тренировок). Занятия с группами проводились каждый день по 2 часа. Основным отличием в тренировочном процессе стало использование комплекса упражнений для улучшения быстрого нападения в тренировках экспериментальной группы.

3 этап исследования проходил с декабря 2021 года по январь 2022 года. В этот период осуществлялась обработка и анализ результатов, полученных в ходе исследования и сделаны выводы.

Акцент был сделан на технической подготовке спортсменов, так как большая часть быстрой атаки - это 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 следующему этапу подготовки осуществлялся после того, как спортсмены достигли необходимого уровня необходимых технических и физических качеств.

На начальном этапе совершенствования быстрого нападения использовались упражнения для улучшения коротких и длинных передач по мячу, упражнения для улучшения стартовой скорости и скоростной выносливости, также предлагались тактические взаимодействия без использования заслонов и сопротивления. Освоив длинные и короткие передачи, стартовый рывок и рывок к кольцу соперника, мы перешли к ловле

и обработке мяча на скорости. В тактических взаимодействиях были добавлены заслоны и пассивное сопротивление.

На следующем этапе подготовки отработывали атаки из-под кольца и со средней дистанции, атаки после выхода один на один, продолжали совершенствовать координационные способности и скоростную выносливость.

На заключительном этапе совершенствования быстрого нападения мы объединили различные технические и физические навыки. В тактической подготовке были добавлены взаимодействия с заслонами, защита от активного сопротивления и прессинга, а также защита зон.

1. Анализ литературных источников показал что, техническая и физическая подготовка баскетболистов в данном возрасте не позволяет командам использовать быстрое нападение, также отсутствует методика совершенствования быстрого нападения у баскетболистов в возрасте 13-14 лет. Поэтому нами было принято решение разработать комплекс упражнений для развития быстрого нападения у баскетболистов.

2. При разработке комплекса упражнений для улучшения быстрого нападения мы учли каждую из особенностей, в тренировочном процессе изменили условия выполнения тактических взаимодействий с использованием быстрого нападения. Мы также подобрали тестовые задания для определения уровня технико-тактического мастерства и физической подготовленности баскетболистов в возрасте 13-14 лет.

Также, мы учли необходимые технические и физические качества, на которые мы делали упор. А именно такие, как стартовая скорость, скоростная выносливость, координационные способности, технические навыки, передача мяча, передача мяча на дальние дистанции, ловля и обработка мяча при приеме, атаки со средней дистанции и атаки из-под кольца.

3. В результате проведенной работы было выявлено, что комплекс упражнений примененный на тренировках у баскетболистов 13-14 лет, оказал положительный эффект на совершенствование быстрого нападения, которой

повысил уровень технико-тактического мастерства и физическую подготовленность. При сравнении результатов полученных данных обеих групп, выделяется уровень показателя технико-тактического мастерства у экспериментальной группы.

«Бег 20м» прирост составил 1,47%;

«Точность дальней передачи в отрыве» 2,58%;

«Точность бросков в отрыве» 2,17%;

«Скорость техники» 1,70%.

Все выше сказанное свидетельствует о том, что выбранный нами комплекс упражнений способствует совершенствованию быстрого нападения у баскетболистов 13-14 лет.