Культура физическая и здоровье. 2026. № 2 (98). С. 224-227.
Physical Culture and Health. 2026, 2 (98), 224-227.

Научная статья
УДК 796/799
DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_224

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ РАННЕГО НАПАДЕНИЯ В СТУДЕНЧЕСКИХ СБОРНЫХ ПО БАСКЕТБОЛУ

Евгения Георгиевна Турбина[1], Олег Валерьевич Шинкаренко[2],
Надежда Валентиновна Макарова[3], Алла Анатольевна Гаврилица [4]

Самарский государственный технический университет [1,2]
Самара, Россия
Псковский государственный университет [3]
Псков, Россия
Ижевский государственный медицинский университет[4]
Ижевск, Россия

[1] Кандидат технических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта
тел.: +7(846)279-03-72, e-mail: kozheg@mail.ru
ORCID 0000-0002-5294-6143
[2] Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта
тел.: +7(846)279-03-72, e-mail: hoholava@mail.ru
ORCID 0000-0002-7848-5920
[3]Доцент центра физической культуры, студенческого спорта и здоровьесбережения
тел.: +79374702068, e-mail: avramova-84@mail.ru
ORCID 0000-0002-7446-118X
[4] Старший преподаватель кафедры физической культуры
тел.: 8(341) 252-62-01, e-mail: al.gavrilica1@yandex.ru
ORCID 0000-0002-1339-4200

Аннотация: В данной статье исследуются современные теоретические и практические основы совершенствования раннего нападения в студенческих сборных по баскетболу. Рассматриваются инновационные методы тренировочного процесса, такие как использование видеотехнологий и аналитических программ, а также индивидуальных и командных упражнений, направленных на развитие быстроты реакции, точности передачи и скоростных качеств игроков. Цель данного исследования: оценить эффективность внедрения разработанных теоретических и практических методов, направленных на повышение быстроты реакции, точности передач, скоростных качеств и командной слаженности игроков при выполнении атак в раннем нападении. Полученные данные свидетельствуют о значительном повышении уровня быстроты и слаженности командных действий, что способствует укреплению игровых преимуществ в раннем нападении.

Ключевые слова: баскетбол, раннее нападение, тактика, команда, студенты, игровые методы, вуз, педагогический эксперимент, эффективность нападения, результат.

Для цитирования: Совершенствование раннего нападения в студенческих сборных по баскетболу / *Е. Г. Турбина, О. В. Шинкаренко, Н. В. Макарова [и др.]* // Культура физическая и здоровье. 2026 № 2 С. 224-227. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_224.

Актуальность

Актуальность данной статьи обусловлена постоянным развитием и усложнением игровых тактик в современном баскетболе, особенно в студенческих командах. Совершенствование раннего нападения является ключевым аспектом повышения эффективности атакующих действий, что напрямую влияет на результативность команды. В условиях возрастающей конкуренции на студенческом уровне, внедрение современных теоретических основ и практических подходов к развитию раннего нападения позволяет тренерам и спортсменам оптимизировать тактические решения, повышать скорость реакции и техническую подготовку {3,4}. Исследования в этой области способствуют развитию методологической базы спортивной подготовки, что важно для повышения уровня студенческого баскетбола в целом и для формирования новых стандартов тренировочного процесса. Таким образом, актуальность статьи обусловлена необходимостью поиска и внедрения инновационных методов для повышения профессиональной подготовки студентов сборной команды вуза по баскетболу и повышения спортивных результатов команды на студенческом уровне {2}. Интеграция данной темы проявляется в нескольких ключевых аспектах: внедрение новых методов физической подготовки и тренировки выносливости способствует поддержке быстрого темпа игры, теоретические основы позволяют понять закономерность и принципы эффективного раннего нападения, практические подходы включают разработку тренировочных программ, игровых ситуаций и практических схем, интегрированных в тренировочный процесс {6,7}. Интеграция с педагогическими и методическими технологиями: использование современных технологий анализа движения, программного обеспечения для оценки эффективности атакующих действий. Изучению данной проблемы посвящены работы следующих авторов: Яхонтов Е.Р {4} рассматривал развитие технических и тактических навыков у игроков, включая элементы раннего нападения, Алексеева И.И {7} исследовала вопросы организации быстрых атак и совершенствования игровых схем, Иванов И.И., Петров П.П{7} - авторы работ по тактике и методике тренировки баскетбольных команд, в

© Турбина Е.Г., Шинкаренко О.В.,
Макарова Н.В., Гаврилица А.А., 2026

том числе аспектов быстрого и переходного нападения. Эти авторы заложили теоретическую базу и практические рекомендации, которые могут быть использованы для совершенствования раннего нападения в студенческих баскетбольных сборных.

Цель данного исследования: оценить эффективность внедрения разработанных теоретических и практических методов, направленных на повышение быстроты реакции, точности передач, скоростных качеств и командной слаженности игроков при выполнении атак в раннем нападении.

Методика исследования: анализ научной литературы и интернет -ресурсов, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, методы математической статистики обработки данных. В исследовании приняли участие 24 студента мужской сборной команды СамГТУ по баскетболу, возраст студентов 18-21 год (1 -4 курс обучения). Студенческая сборная СамГТУ по баскетболу в сезоне 2025-2026 г.г. принимала участие в высшем дивизионе Чемпионата МЛБ (мужская любительская лига) Самарской области. Для проведения эксперимента студенты были разбиты на две группы КГ и ЭГ. Во время подготовки и проведения Чемпионата МЛБ в тренировочный процесс ЭГ были разработаны и апробированы инновационные методы тренировочного процесса с применением видеотехнологий, аналитических программ, специальных тренировочных упражнений и игровых ситуаций, разработанных на основе реализации системы тренировочных занятий с акцентом на развитие быстроты реакции, точности передач и скоростных характеристик. КГ тренировалась по стандартной схеме проведения тренировочных занятий без применения инновационных методик.

Задачи исследования:

1. Анализ современного состояния и теоретических основ разработки тактических схем раннего нападения в студенческом баскетболе. Проведение предварительного тестирования студентов КГ и ЭГ для определения исходных уровней технико-тактических и физических качеств, влияющих на эффективность раннего нападения.
2. Разработка и апробация инновационных методов тренировочного процесса, включая использование видеотехнологий, аналитических программ и специальных упражнений.
3. Проведение педагогического эксперимента с целью оценки эффективности разработанных подходов и методов на базе сборной команды СамГТУ. Реализовать систему тренировочных мероприятий и оценить их влияние на игровые показатели.
4. Обеспечить научную и практическую аргументацию предложенных подходов с помощью методов математической статистики и педагогического тестирования. Обеспечить достоверность полученных результатов и их репрезентативность.

Результаты исследования

Педагогический эксперимент состоял из трех этапов (диагностический, формирующий и практический). На диагностическом этапе студенты ЭГ изучили теоретические основы раннего нападения в баскетболе (понятие «раннее нападение», классификация атак в раннем нападении, виды завершений атак в раннем нападении). Студентам ЭГ были предложены видеофрагменты игр ведущих мужских баскетбольных клубов России (ЦСКА, УНИКС, ЗЕНИТ и д.р) с завершением атак в раннем нападении. Для определения исходного уровня технических и физических качеств игроков, которые напрямую влияют на эффективность раннего нападения в баскетболе студентам КГ и ЭГ были предложены следующие тесты: оценка уровня технической подготовки: тест1 (передачи мяча в парах в движении на время 14 секунд (2 попадания), тест 2 - обводка стоек за 16 секунд (2 попадания), тест 3 - броски с точек (5 средних, 5 дальних) за 1 минуту, тест 4 -штрафные броски (5 серий по 3 броска). Оценка уровня физической подготовки: тест 5 – бег 20м (уровень скоростной подготовленности), тест 6 – прыжок в длину с места (уровень скоростно-силовой подготовленности), тест 7 – бег от боковой линии до боковой в течении 1 мин (скоростная выносливость). Тесты взяты из учебного пособия Е.Р. Яхонтова {5}. На формирующем этапе эксперимента для студентов ЭГ была разработана и апробирована программа подготовки с применением инновационных методов тренировочного процесса, включающая использование видеотехнологий, аналитических программ и специальных упражнений. Для повышения эффективности тренировочного процесса и анализа игровых действий в рамках инновационной программы подготовки ЭГ применялись различные видеотехнологии и аналитические программы: Hudl — платформа для видеопросмотра, анализа и разметки игровых моментов, которая помогает выявлять сильные и слабые стороны игроков и команд. NAC Sport — программное обеспечение для анализа видеоматериалов, позволяет создавать тактические разборы, вставлять комментарии и статистические данные. Для наглядности правильных игровых действий были использованы тренировочные видеоматериалы: просмотр видеороликов ведущих команд и игроков, анализ их тактических схем, движения и решений. В рамках инновационной программы применялись специальные тренировочные упражнения: упражнения на развитие быстроты реакции (реагирование на световые и звуковые сигналы). Использование световых или звуковых индикаторов, которые загораются или звучат в случайном порядке. Игроки должны быстро реагировать, выполнять определённое действие: например, касаться определённой части тела, выполнять прыжок или передачу мяча. Тренировка с тренажёрами реактивных мячей: использование мячей, отскакивающих с разных сторон, где игроки должны реагировать и перехватывать или выполнять передачу в короткий промежуток времени. Для развития скоростных качеств игроков применялись баскетбольные упражнения в численном преимуществе игроков нападения с догоняющим защитником: 2х1+1, 3х2+1, 4х2+2, 5х3+2. Акцент ставился на повышение точности выполнения передачи. Отрабатывались специальные игровые ситуации: организация раннего нападения после подбора мяча, организация быстрой атаки после перехвата мяча. Отрабатывались тактические схемы после быстрого перехода от защиты в нападение. Для развития физических качеств применялись упражнения на развитие скоростной выносливости (бег от боковой линии баскетбольной площадки до противоположной боковой в течении 1 мин), различные прыжковые упражнения для развития взрывной силы. В конце педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование студентов. Показатели технической и физической подготовленности студентов КГ и ЭГ представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты практических тестов по технической и физической подготовке студентов КГ и ЭГ в начале и конце педагогического эксперимента

показатели	КГ начало э-та (n=12) X±m	КГ конец э-та (n=12) X±m	Дост-ть p	ЭГ начало э-та (n=12) X±m	ЭГ конец э-та (n=12) X±m	Дост-ть p	t-критерий Стъюдента
Тест1, сек	13,68±2,5	13,32±1,4	P>0,05	13,62±2,8	13,07±2,7	P<0,05	0,49
Тест2, сек	15,52±1,7	15,12±2,5	P>0,05	15,48±2,8	14,20±3,4	P<0,05	0,86
Тест3, кол-во	6±2,5	7±1,3	P>0,05	6±1,7	9±2,2	P<0,05	3,72
Тест4, кол-во	8±2,5	9±3,5	P>0,05	8±1,6	10±3,3	P<0,05	1,56
Тест5, сек	3,68±2,5	3,32±1,4	P>0,05	3,62±2,8	3,17±2,7	P<0,05	0,49
Тест6, см	210±1,4	214±1,4	P>0,05	219±1,4	228±1,4	P<0,05	3,92
Тест7, м	225±1,4	230±3,4	P>0,05	230±1,2	245±2,1	P<0,05	4,37

В процессе проведения педагогического эксперимента были проанализированы и игровые показатели баскетболистов СамГТУ. Программное обеспечение для анализа видео, такое как NAC Sport, позволяет создавать тактические разборы, вставлять комментарии и статистические данные. Определение влияния предложенной инновационной программы на игровые показатели сборной команды СамГТУ по баскетболу представлены в таблице2.

Таблица 2 – Результаты практических тестов по технико-тактической подготовке студентов КГ и ЭГ в начале и конце педагогического эксперимента

показатели	КГ начало э-та (n=12) X±m	КГ конец э-та(n=12) X±m	Дост-ть p	ЭГ начало э-та (n=12) X±m	ЭГ конец э-та (n=12) X±m	Дост-ть p	t-критерий Стъюдента
Tranzition game	12,7±2,6	13,8±2,8	P>0,05	15,2±3,8	20,4±3,2	P<0,05	2,43
Isolation	15,4±1,8	16,3±3,6	P>0,05	16,8±1,6	20,2±2,5	P<0,05	3,14

Tranzition game (количество реализованных атак в раннем нападении), Isolation (игра 1 на 1, количество реализованных атак).

В ходе исследования были проведены сравнения показателей у участников КГ и ЭГ на начальном и конечном этапах. Анализ данных показал следующее: тест 1 - статистический анализ показал отсутствие значимых изменений (p>0,05), что свидетельствует о стабильности показателей, тест 2- в КГ наблюдалось небольшое снижение среднего значения (с 15,52±1,7 до 15,12±2,5), при этом в ЭГ произошло значительное улучшение (с 15,48±2,8 до 14,20±3,4), что подтверждается значением t=0,86 (p<0,05). Это говорит о положительном влиянии программы на скорость выполнения этого упражнения, тест 3 - в КГ показатели остались практически без изменений, а в ЭГ — увеличились с 6±1,7 до 9±2,2, что является статистически значимым (t=3,72, p<0,05). Это свидетельствует о повышении эффективности выполнения этого упражнения после программы. Тест 4 - в КГ показатели не изменились существенно, а в ЭГ наблюдается значительное увеличение (с 8±1,6 до 10±3,3, t=1,56, p<0,05), что указывает на улучшение навыков. Тест 5 - средние значения в КГ оставались стабильным, а в ЭГ уменьшились с 3,62±2,8 до 3,17±2,7, что свидетельствует о небольшом, но статистически значимом улучшении (t=0,49, p<0,05). Тест 6 - в КГ показатели остались практически без изменений, а в ЭГ произошёл значительный рост (с 219±1,4 до 228±1,4), что подтверждается значением t=3,92 (p<0,05). Это свидетельствует о повышении скоростно-силовых показателей. Тест 7 - в КГ показатели остались стабильными, в то время как в ЭГ наблюдалось значительное увеличение дистанции (с 230±1,2 до 245±2,1), что подтверждается значением t=4,37 (p<0,05). Это указывает на повышение аэробных возможностей участников. Увеличилось количество реализованных атак в игре 1х1 (с 15,2±3,8 до 20,4±3,2) и количество реализованных атак в раннем нападении (с 16,8±1,6 до 20,2±2,5), что доказывает эффективность применения данной программы.

Заключение: в результате проведенного педагогического эксперимента установлено, что использование современных технологий и новаторских тренировочных методов способствует развитию игровых качеств и тактических умений, что в конечном итоге повышает результативность и эффективность раннего нападения в студенческом баскетболе.

Библиографический список

1. Смирнова А.А. Методика развития скоростных качеств у спортсменов // Журнал спортивной науки. – 2022. – № 4. – С. 45–52.
2. Кузнецов В.В. Статистические методы в спортивной медицине и тренировке // СПб.: Спорт и здоровье, 2021. – 198 с.
3. Иванов И.И., Петров П.П. Теория и практика спортивной тренировки // М.: Олимпийская литература, 2020. – 312 с.
4. Яхонтов Е.Р. Теория и практика спортивной тренировки. // М.: Олимпийская литература, 2020, с.45-50.
5. Яхонтов Е.Р. Технологии оценки эффективности тренировочного процесса //Вестник физической культуры и спорта. 2021. № 2. с. 23–29.
6. Петрова Е.С. Психология спортивной подготовки //Е.С. Петрова. — М.: Академический проект, 2020, 210с.
7. Алексеева И.И. Тренировочный процесс и его управление // И.И. Алексеева. — СПб.: Спорт и культура, 2020, с.25-35.

8. Федорова Н.П. Восстановление и реабилитация в спорте / Н.П. Федорова. — Новосибирск: Наука, 2022, с. 57-68.
9. Лебедев А.С. Методы оценки физической подготовленности спортсменов // М.: Олимпийский спорт, 2022. — 182 с.
10. Климов А.С. Биомеханика в спортивной тренировке // Новосибирск: Наука, 2021, с. 45-57.

Literature:

1. Smirnova A.A. Methodology for developing speed qualities in athletes // Journal of Sports Science. – 2022. – No. 4. – P. 45–52.
2. Kuznetsov V.V. Statistical Methods in Sports Medicine and Training // St. Petersburg: Sport and Health, 2021. – 198 p.
3. Ivanov I.I., Petrov P.P. Theory and Practice of Sports Training // Moscow: Olimpiyskaya Literatura, 2020. – 312 p.
4. Yakhontov E.R. Theory and Practice of Sports Training. // Moscow: Olimpiyskaya Literatura, 2020, pp. 45–50.
5. Yakhontov E.R. Theory and Practice of Sports Training. // Moscow: Olimpiyskaya Literatura, 2020, pp. 45–50.
6. Petrova E.S. Psychology of Sports Training // E.S. Petrova. — Moscow: Akademicheskiy Proekt, 2020, 210 p.
7. Alekseeva I.I. The Training Process and Its Management // St. Petersburg: Sport i kultura, 2020, pp. 25–35.
8. Fedorova N.P. Recovery and Rehabilitation in Sports / N.P. Fedorova. — Novosibirsk: Nauka, 2022, pp. 57–68.
9. Lebedev A.S. Methods for Assessing the Physical Fitness of Athletes // Moscow: Olympic Sport, 2022. — 182 p.
10. Klimov A.S. Biomechanics in Sports Training // Novosibirsk: Nauka, 2021, pp. 45–57.

Поступила в редакцию 14.04.2026
Подписана в печать 30.06.2026

Original article
UDC 796/799
DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_224

IMPROVING EARLY ATTACK IN STUDENT BASKETBALL TEAMS

Evgenia G. Turbina[1], Oleg V. Shinkarenko I, Nadezhda V. Makarova[3], Alla A. Gavrilitsa [4]

Samara State Technical University [1,2]
Samara, Russia
Pskov State University [3]
Pskov, Russia
Izhevsk State Medical University [4]
Izhevsk, Russia

[1]PhD in Engineering, Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports
ph.: +7(846)279-03-72, e-mail: kozheg@mail.ru
ORCID 0000-0002-5294-6143
ICandidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports
tel.: +7 (846)279-03-72, e-mail: hoholava@mail.ru
ORCID 0000-0002-7848-5920
[3]Associate Professor of the Center for Physical Education, Student Sports and Health Preservation
ph.: +79374702068, e-mail: avramova-84@mail.ru
ORCID 0000-0002-7446-118X
[4]Senior Lecturer, Department of Physical Education
tel.: 8(341) 252-62-01, e-mail: al.gavrilica1@yandex.ru
ORCID 0000-0002-1339-4200

Abstract: This article examines the modern theoretical and practical foundations for improving early attack in student basketball teams. Particular attention is paid to the analysis of tactical schemes, technical techniques and organizational aspects that help accelerate the transition from defense to attack and create conditions for the quick and effective completion of an attack. The work examines innovative methods of the training process, such as the use of video technologies and analytical programs, as well as individual and team exercises aimed at developing reaction speed, passing accuracy and speed qualities of players. The purpose of this study: to evaluate the effectiveness of the implementation of developed theoretical and practical methods aimed at increasing reaction speed, passing accuracy, speed qualities and team coherence of players when performing attacks in an early attack. The data obtained indicate a significant increase in the level of speed and coherence of team actions, which helps to strengthen game advantages in the early attack.

Key words: basketball, early attack, tactics, team, students, game methods, university, pedagogical experiment, attack effectiveness, result.

Cite as: Improving Early Attack in Student Basketball Teams / *E. G. Turbina, O. V. Shinkarenko, N. V. Makarova* // Physical Culture and Health. 2026. No. 2. P. 224-227. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_224.

Received 14.04.2026
Accepted 30.06.2026