



**МАТЕРИАЛЫ ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ**

БАСКЕТБОЛ ЗХЗ АТОМНАЯ ЭНЕРГИЯ СПОРТА



**СМОЛЕНСК
2023**

Министерство спорта Российской Федерации
Администрация Смоленской области
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»
Российская Федерация Баскетбола
Федерация баскетбола Смоленской области
Автономная некоммерческая организация «Центр современных спортивных технологий Концерна Росэнергоатом»

Всероссийская научно-практическая конференция
с международным участием

**«БАСКЕТБОЛ 3Х3:
АТОМНАЯ ЭНЕРГИЯ СПОРТА»**

(19-21 мая 2023 года)

Смоленск
2023

УДК796.323.2
ББК 75.566
Б 27

Редакционная коллегия:

- Бобкова Е.Н. – кандидат педагогических наук, доцент, и.о.проректора по научной работе и международной деятельности ФГБОУ ВО «СГУС»
- Мазурина А.В. – кандидат педагогических наук, доцент, декан факультета дополнительного образования ФГБОУ ВО «СГУС»
- Родин А.В. – доктор педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики спортивных игр ФГБОУ ВО «СГУС»

Б 27 Баскетбол 3х3: Атомная Энергия Спорта»: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / под общей редакцией к.п.н., доцента Е.Н. Бобковой, к.п.н., доцента А.В. Мазуриной, д.п.н., доцента А.В. Родина. – Смоленск, СГУС, 2023. – 91 с.

В материалах Всероссийской научно-практической конференции с международным участием представлены результаты исследований ведущих специалистов, занимающихся вопросами подготовки спортсменов в игровых видах спорта. В сборнике статей рассматриваются теоретико-методические аспекты подготовки игроков в баскетболе 3х3, психолого-педагогическое и медико-биологическое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности, а также раскрывается целенаправленность профессионально-педагогической подготовки и компетенций специалистов по физической культуре и спорту. В сборнике статей затрагиваются вопросы корпоративного спорта, его роль и место в системе физической культуры и спорта.

Издание рассчитано на специалистов в области физической культуры и спорта, преподавателей, тренеров, аспирантов, магистрантов и студентов физкультурных, педагогических и медицинских учебных заведений.

Материалы представлены в авторской редакции.

©Е.Н. Бобкова, А.В. Мазурина, А.В. Родин, 2023
© ФГБОУ ВО «СГУС», 2023

Оглавление

стр.

Алавердова О.Н., Рыжанков А.В., Лопатин К.О. Анализ соревновательной деятельности баскетбола 3х3 команд: ЕРОФЕЙ-ПРО (Хабаровск), INANAMO (Москва), BIONORD PRO (Пермь).....	5
Артюгин С.В., Данков С.В. Особенности тактики игры в нападении в баскетболе 3х3.....	9
Брусникова А.А., Артемьева Л.Б. Организация тренировочного процесса для сотрудников предприятий. Необходимость спортивного досуга в различных компаниях. К вопросу об организации спортивного досуга, «тимбилдинга» для сотрудников предприятий.....	13
Бубненкова О.М., Зуева В.С. Возможность использования в корпоративном спорте исследований функциональной асимметрии тела.....	16
Волк Ю.В. Особенности баскетбола 3х3 и тактические рекомендации на примере типовой комбинации в нападении.....	21
Гильманова А.Ф., Киреев Е.А., Шаган В.П., Баранова А.А. Эффективность комплексов упражнений для совершенствования ведения мяча в баскетболе 3х3.....	27
Жарова О.Ю., Жаров Е.А. Медицинское обоснование техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях баскетболом 3×3...	31
Живуцкая И.А. Влияние занятий оздоровительной физической культурой на психоэмоциональное благополучие женщин трудоспособного возраста.....	35
Захаров П.С., Зыков К.А. Специфика формирования команды по баскетболу 3х3 в спортивном вузе.....	40
Зюрин Э.А., Петрук Е.Н., Мальцев Д.А., Бобкова Е.Н. Комплекс ГТО, как механизм повышения двигательной активности экономически активного населения на примере Госкорпорации «Росатом».....	44
Казановская О.Е., Позднякова Е.В. Повышение эффективности броска в прыжке в баскетболе 3х3 у игроков студенческой команды.....	49
Киреев Е.А., Гильманова А.Ф., Шаган В.П., Баранова А.А. Эффективность применения разработанных комплексов упражнений для развития быстроты реакции баскетболистов студенческих команд 3х3.....	53
Киреев Е.А., Гильманова А.Ф., Шаган В.П., Баранова А.А. Применение комплексов упражнений для повышения эффективности дальних бросков баскетболистов студенческой команды 3х3.....	58
Киреева А.В., Антипенкова И.В., Мазурина А.В. Оценка эффективности рекреационно-оздоровительных занятий баскетболом 3х3 с мужчинами зрелого возраста в системе корпоративного спорта.....	63

Колесникова Е.А. Динамика результативности штрафных бросков в выигранных и проигранных матчах спортсменов U18 в баскетболе 3х3...	67
Мазурина А.В. Повышение интереса к проведению соревнований по баскетболу 3х3.....	70
Пронина Я.Р., Грецов В.Ю. Роль лидера в баскетболе 3х3.....	73
Родин А.В., Кондрашенкова А.В., Горячев В.А. Формирование интеллектуальных способностей в процессе технико-тактической подготовки квалифицированных баскетболисток.....	77
Фесенко М.С., Никонов Д.Н. Актуальные направления исследований в баскетболе 3х3.....	82
Язынина Н.Л., Мазурина А.В. Опыт организации педагогической практики студентов университета спорта в средних школах города Десногорска.....	86

АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАСКЕТБОЛА 3X3 КОМАНД: ЕРОФЕЙ-ПРО (ХАБАРОВСК), INANAMO (МОСКВА), BIONORD PRO (ПЕРМЬ)

О.Н. Алавердова, А.В. Рыжанков, К.О. Лопатин

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,
Хабаровск*

Аннотация. В статье рассматривается анализ соревновательной деятельности игровых показателей Дальневосточной команды баскетбола 3x3, Ерофей-про и призеров чемпионата России. Целью исследования явилось – выявить состояние показателей игровой деятельности баскетболистов Дальневосточной команды Ерофей-про и призеров чемпионата России по баскетболу 3x3 в 2021, 2023 гг.

Ключевые слова: баскетбол 3x3, команды, соревновательная деятельность, перехваты, броски, подборы.

ANALYSIS OF THE COMPETITIVE ACTIVITIES OF 3X3 BASKETBALL TEAMS: ERAFEY-PRO (Khabarovsk), INANAMO (MOSCOW), BIONORD PRO (PERM)

O.N. Alavardova, A.V. Ryzhankov, K.O. Lopatin

*Far Eastern State Academy of Physical Culture,
Khabarovsk*

Annotation. The article deals with the analysis of the competitive activity of the game indicators of the Far Eastern 3x3 basketball team, Erofei-pro and winners of the Russian Championship. The purpose of our work was to identify the state of the performance indicators of the basketball players of the Far Eastern team Erofei-pro and the winners of the Russian Basketball Championship 3x3 in 2021, 2023.

Key words: 3x3 basketball, teams, competitive activity, interceptions, throws, rebounds.

Введение. В современном мире все больше используются малые формы игровых видов спорта, как баскетбол, футбол, хоккей с шайбой, волейбол и др. Все большим интересом пользуется баскетбол 3x3. Данный термин «баскетбол 3x3» принят для использования Международной федерацией баскетбола ФИБА. В августе 2019 года Россия в общем рейтинге ФИБА 3x3, заняла первое место. Мужская сборная команды России, где возраст баскетболистов составил до 23 лет, стали призерами в чемпионате мира 2018 г. и 2019 г., а девушки в возрасте до 23 лет стали чемпионками мира 2018 г., завоевав серебро. В настоящее время развивается коммерческая лига, представленная командами: Лига про 3x3 (Хабаровск) с 2019 года, Media liga (Москва) с 2023 года и Ночная лига 3x3 (Москва с 2019 года). Баскетбол 3x3 открывает новые горизонты для

достижения высоких спортивных результатов [1, 2]. Разрешение вопросов уличного баскетбола реализуются в ходе работы рекреационной и прикладной деятельности в образовательных организациях, говорят: «Мазурина А.В., 2006; Шпет В.В., 2016; Байбакова Т.В., 2016; Глазин А.М., 2015» [3].

Методы и организация исследования. Наше исследование проводилось в четыре взаимосвязанных этапа и заняло продолжительное время, с августа 2021 по май 2023 года. Применялись традиционные методы исследования. Было предположение, что по итогам осуществленного анализа игровой деятельности, проявятся недостатки исследуемых показателей у игроков команды Ерофей-про, и в этой связи подготовятся рекомендации для их исправления.

Результаты исследования и их обсуждение. Проанализированы показатели игровой деятельности – броски: двухочковые штрафные, одноочковые; подборы мяча и перехваты мяча; передачи мяча. Анализ осуществлялся в два этапа: на первом этапе анализировались игровые показатели в полуфинале чемпионата России команды г. Хабаровска, вследствие проведенных игр она заняла первое место. На втором этапе, проведен анализ игровых показателей, который сравнивался с игровыми показателями призеров чемпионата России в финале 2021 г. Итоговый сравнительный анализ выявил, что игроки команды г. Хабаровска (рисунок 1), были подготовлены гораздо лучше к финальным играм чемпионата России.

	Ерофей- Г	Ерофей -Г	Ерофей Про (финал)2
Одноочковые	5,3	8,5	2
Двухочковые	2,1	4	2
Штраф. броски	1,75	3,5	3
Подборы	9	10,5	5
Передачи	1	3	
Перехваты	1,08	2,5	

Рисунок 1 – Игровые показатели соревновательной деятельности команды Ерофей-Про в полуфинале и финале чемпионата России по баскетболу 3х3

Сравнительные данные игровых результатов между финалом и полуфиналом чемпионата России игроков команды Хабаровска представлены на рисунке 1. Констатирующая разница средних показателей: в одноочковых бросках оказалась в 3,2 у. ед.; двухочковых бросках в 1,9 у. ед.; штрафных бросках в 1,75 у. ед.; подборах мяча в 1,5 у. ед.; в передачах мяча в 2 у. ед.; в перехватах мяча в 1,42 у. ед. В процессе нашего исследования, был проведен сравнительный анализ команды Inamoto г. Москвы и Дальневосточной команды г. Хабаровска – Ерофей-Про. Нам необходимо было узнать, насколько и по каким показателям команда Ерофей-Про отстает

от призера чемпионата России, где участвовало 12 команд. Команда Дальнего востока Ерофей-Про заняла 5 место в 2021 г. В таблице 1 представлены результаты исследования средних показателей игровой деятельности команд призеров и команды Ерофей-Про.

Таблица 1 – Анализ средних показателей игровой деятельности команд призеров и команды Ерофей-Про в чемпионате России по баскетболу 3x3

Место	Команды	Одноочковые попадания/ кол-во бросков	Двухочковые попадания/ кол-во бросков	Штрафные попадания/ броски	Подборы всего/ в среднем за игру	Передачи всего/ в среднем за игру	Перехваты всего/ в среднем за игру
I	Inamoto	63 %	30%	65%	99/16,5	39/6,5	12/2
II	Три звездочки	53 %	32%	78%	110/18,3	48/8	17/2,8
III	Хелитаб	47 %	32%	62%	69 /13,8	23/4,6	4/0,8
V	Ерофей-Про	52 %	30%	74%	42/10,5	12/3	10/2,5

Сравнивая показатели команд призеров и команды Дальнего востока, Ерофей-Про, мы сфокусировали внимание на дальнейшее исследование игровых показателей команды Inamoto и команды Ерофей-Про. По результатам анализа, Дальневосточная команда отстает от команды Inamoto в среднем по показателям всех бросков на 6 %, так средний процент всех бросков у команды Inamoto составил – 52,6 %, а у дальневосточной команды – 52 %. Обратите внимание на то, что процент бросков указан в таблице 1 от количества попаданий. В осуществленных игровых действиях за игру, разница исследуемых показателей составила с преимуществом команды Inamoto: в подборках мяча в 6 у. ед., в передачах мяча в 3,5 у. ед., перехватах мяча в 0,5 у. ед.

Продолжая наше исследование состояния баскетбола 3x3, мы проанализировали команду Bionord Pro (Пермь) – лидирующую этого игрового сезона 2022-2023 гг. в чемпионате России. Эта команда набрала самое большее количество очков – 307. Команда Ерофей-Про в этом игровом сезоне не принимала участие, но мы позволили себе, подвергнуть сравнению игровые показатели наших игроков с игровыми показателями игроков команды победительницы Bionord Pro (Пермь) этого игрового сезона, представленных на рисунке 2, с целью выявления «проблемных точек» игровой деятельности. По итогам исследования, было выявлено, что: в целом по всем броскам, их средний показатель в обеих командах оказался равный и составил 3,5 попаданий в среднем за игру, в подборках разница средних показателей составила 4 у. ед., разница среднего показателя «Передачи» за игру составила 0,2 у. ед. в пользу команды г. Хабаровска Ерофей-Про, и разница среднего

показателя «Перехваты» составила 1,1 у.е., также в пользу команды «Ерофей-Про». Следовательно, мы видим, что команда г. Хабаровска по исследуемым данным ненамного отстает от команды победительницы Bionord Pro (Пермь). При соблюдении рекомендаций в тренировочном процессе, наша команда сможет занять достойное место и быть призером в данном виде спорта.

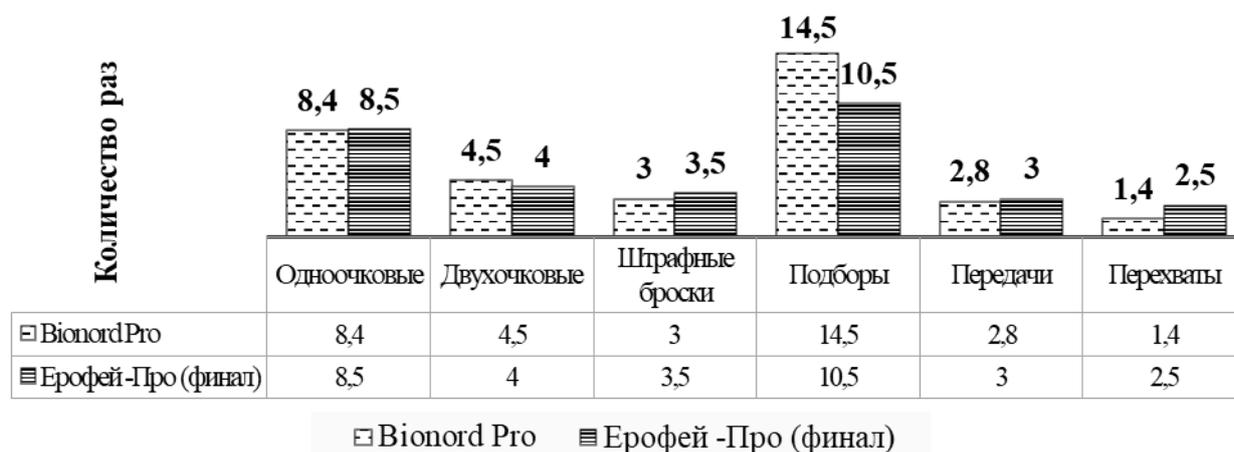


Рисунок 2 – Игровые показатели соревновательной деятельности команд: Ерофей-Про в финале чемпионата России по баскетболу 3x3, 2021 г. и Bionord Pro (Пермь) в регулярном этапе чемпионата сезона 2022/2023

Выводы. Вследствие проведенного анализа, нами были подвергнуты изменениям, ранее подготовленные рекомендации, где фокус нашего внимания сконцентрировался на подготовительном периоде годового цикла игроков. Необходимо было продолжить развитие скоростно-силовых и координационных способностей, а также в предсоревновательном периоде уделить внимание на совершенствование передач, подборов, перехватам мяча в игре. Вне всякого сомнения, следует обратить внимание на изучение скаутинга соперников; индивидуализацию игрового амплуа по всем разделам подготовки.

Список литературы

1. Глазин А.М. Совершенствование скоростных способностей баскетболистов массовых разрядов / А.М. Глазин, М.А. Коновалова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского гос. ун-та физ. культуры, спорта и туризма (18-20 сентября 2019 г., г. Краснодар). – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – С. 30-31.

2. Зарубина М.С. Анализ научно-методической литературы по проблеме спортивной подготовки в баскетболе 3×3/ М.С. Зарубина // Современное состояние и перспективы развития баскетбола: сб. науч.-метод. матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. / под ред. С.В. Чернова, Л.Б. Андрющенко, И.В. Лосевой. – М.: РГУФКСМиТ, 2017. – С. 48-52.

3. Фесенко М.С. Техничко-тактическая подготовка в баскетболе 3×3 на основе применения информационных технологий: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Фесенко Мария Сергеевна. – М., 2021. – 136 с.

ОСОБЕННОСТИ ТАКТИКИ ИГРЫ В НАПАДЕНИИ В БАСКЕТБОЛЕ 3Х3

С.В. Артюгин, С.В. Данков

Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

Аннотация. В работе рассматриваются вопросы тактики игры в нападении в баскетболе 3х3 и результативности атакующих действий.

Ключевые слова: баскетбол 3х3, тактика игры в нападении, индивидуальные действия игроков, групповые и командные взаимодействия, результативность атакующих действий.

FEATURES OF OFFENSIVE TACTICS IN 3X3 BASKETBALL

S.V. Artyugin, S.V. Dankov

Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia

Annotation. The paper deals with the issues of tactics of the offensive game in 3x3 basketball and the effectiveness of attacking actions.

Key words: 3x3 basketball, offensive tactics, individual actions of players, group and team interactions, effectiveness of attacking actions.

Актуальность. Баскетбол 3х3 принадлежит к числу интенсивно совершенствующихся и развивающихся видов спорта. После того, как в 2016 году Международный олимпийский комитет признал баскетбол 3х3 олимпийской спортивной дисциплиной, он получил огромный толчок в развитии, как в России, так и во всем мире. Основными тенденциями развития баскетбола 3х3 на современном этапе являются интенсификация и повышенная напряженность соревновательной деятельности, рост технико-тактического мастерства и универсализация баскетболистов разного игрового амплуа [1, 3]. На современном этапе баскетбол 3х3 требует от спортсмена не только хорошей физической формы, отличного владения техникой игры, но и использование богатого арсенала тактических действий.

Тактика игры – это целесообразное применение индивидуальных, групповых и командных действий в борьбе с противником для достижения максимального результата.

Основная задача тактики – определение средств, способов и форм ведения игры против конкретного противника в конкретных условиях. Современная тактика игры располагает большим арсеналом средств, способов и форм ведения игры. Их целесообразное использование возможно только

при правильном учете тех факторов, которые характерны для данной конкретной встречи. Эти факторы складываются из правильной оценки возможностей своей команды и команды противника (состава команды, морального состояния игроков, технической, тактической оснащенности, степени тренированности игроков и т. д.), а также из тех конкретных условий, в которых протекает данная игра (света, размеров площадки, особенностей оборудования, мяча, зрителей и т. д.).

Способы ведения игры олицетворяют качественное содержание процесса игры. Весь накопленный опыт в искусстве ведения игры изучается, осваивается, и на базе этого создаются наиболее рациональные способы ведения игры, которые осуществляются в индивидуальных, групповых и командных действиях, как при игре в защите, так и при игре в нападении [2].

Такая же классификация сохраняется и в баскетболе 3x3.

Цель исследования: оценить структуру тактических действий команд в нападении с использованием количественных показателей, а также оценить результативность тактических действий команд при игре в нападении.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Анализ полученных данных по результатам исследования.

В ходе нашей работы мы просмотрели 18 игр 3 тура Единой Континентальной лиги 3x3 (ЕКЛ 3x3), где был проведен анализ структурных компонентов тактических действий игроков 6 команд. Нами были отмечены следующие количественные показатели:

1. Количество атак, совершенных командами за игру.
2. Количество индивидуальных тактических действий игроков каждой из команд.
3. Количество групповых взаимодействий (взаимодействий 2-х игроков).
4. Количество командных взаимодействий.
5. Результативность атакующих тактических действий и взаимодействий команд.

В ходе проведенного исследования нами было установлено, что в среднем за игру каждая команда совершает $31,5 \pm 4,52$ атак. При этом структура построения тактических действий у каждой из команд имеет свои отличия. Результаты данных наблюдений представлены в таблице 1.

Из таблицы 1 видно, что команды используют различные варианты тактических действий при игре в нападении.

Так у команды «Gans&Balls» нападение основано на индивидуальных действиях игроков, которые пытаются в личном противоборстве добиться результата и набрать наибольшее количество очков, при этом пренебрегая групповыми и командными взаимодействиями.

Таблица 1 – Количественные показатели тактики игры в нападении команд ЕКЛ 3х3

№ п/п	Название команды	Кол-во атак за игру, \bar{X}	Индивидуальные действия, \bar{X}	Групповые взаимодействия, \bar{X}	Командные действия, \bar{X}
1	Samara	28,5	12,5	7,5	8,5
2	Gans&Balls	33,5	25	4,5	4
3	СОРBadBoys	34	8	14,5	11,5
4	Bionord	32	12,5	11,5	8
5	Грязные парни	27	12	12	3
6	KhimkiPower	34	15	9,5	9,5

Команды «Samara» и «Bionord» имеют несколько другую структуру атакующих действий. Эти команды широко используют групповые и командные взаимодействия, при этом достаточно часто используют лидеров своих команд, которые имеют возможность за счет индивидуальных действий набрать необходимые для команды очки.

Немного особняком стоит команда «СОРBadBoys», у которой практически вся тактика игры в нападении основана на групповых и командных взаимодействиях. Но при этом лидеры команды при получении возможности могут успешно в одиночку решить поставленные задачи и набрать необходимые очки.

Проведя анализ действий команд в нападении нами было принято решение о проведении оценки результативности тактических действий данных команд. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результативность атакующих тактических действий и взаимодействий команд ЕКЛ 3х3

№ п/п	Название команды	Кол-во игр	Кол-во побед	Кол-во атак за игру, \bar{X}	Кол-во очков за игру, \bar{X}	Индивидуальные действия		Групповые взаимодействия		Командные действия	
						Кол-во атак, \bar{X}	Кол-во очков, \bar{X}	Кол-во атак, \bar{X}	Кол-во очков, \bar{X}	Кол-во атак, \bar{X}	Кол-во очков, \bar{X}
1	Samara	4	3	28,5	21,5	12,5	9	7,5	4,5	8,5	8
2	Gans&Balls	2	1	33,5	17	25	11,5	4,5	4	4	1,5
3	СОРBadBoys	4	3	34	19	8	5,5	14,5	6,5	11,5	7
4	Bionord	4	3	32	19,5	12,5	8,5	11,5	7	8	4
5	Грязные парни	2	0	27	9	12	4,5	12	3	3	1,5
6	KhimkiPower	2	0	34	17	15	8	9,5	6	9,5	3

Анализируя данные таблицы 2, мы можем сделать вывод, что выбор вариантов тактических действий командами в нападении не приносит тех

результатов, на которые рассчитывали команды. Так, например, решение о приоритетности индивидуальных действий в нападении команды «Gans&Balls» не принесло нужных результатов. Ставка на индивидуальные действия (в среднем 25 атак за игру позволило набрать в среднем 11,5 очков), тогда как групповые взаимодействия, которые использовала команда, позволяла им набирать очки в каждой из таких атак (4,5 атаки – 4 очка).

Использование командами «Samara» и «Bionord» групповых и командных взаимодействий в сочетании с индивидуальными действиями позволили данным командам добиться положительных результатов и одержать победу.

Оценивая действия в нападении команды «СОРBadBoys», сделавшей ставку на групповые и командные действия, можно сделать вывод, что эта ставка сработала в полной мере. Команда в среднем за игру использовала 14,5 групповых взаимодействий, в которых набирала в среднем за игру 6,5 очков. Примерно такие же показатели и в использовании командных действий (в среднем за игру 11,5 атак позволили набирать в среднем по 7 очков за игру).

Заключение. Рассматривая тактические действия команд в нападении, участвующих в ЕКЛ 3х3, можно сделать вывод, что выбор вариантов тактических действий командами в нападении не приносит тех результатов, на которые рассчитывали команды. Ставка на индивидуальные тактические действия не всегда приносит успех. Команды же, которые используют сбалансированное нападение с достаточно равномерным использованием как индивидуальных, так групповых и командных взаимодействий являются лидерами ЕКЛ 3х3. Полученные данные являются предварительными, так как были проанализированы игры только одного тура. Более достоверные данные будут получены после того, как будут проанализированы игры всех туров данных команд ЕКЛ 3х3 в конце сезона.

Список литературы

1. Алексиевич А.В. Баскетбол 3х3: путь от уличного вида спорта до олимпийской дисциплины / А.В. Алексиевич, А.В. Лаптев // Олимпийское движение, физическая культура и спорт в современном обществе: матер. VII Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. - Малаховка, 2021. - С. 3-11.
2. Дудник О.Е. Методика обучения тактике нападения в баскетболе: учебно-методическое пособие / О.Е. Дудник, Л.А. Буйлова. - Воронеж, ВГИФК, 2019. – 113 с.
3. Режим доступа: <https://play.fiba3x3.com/> (дата обращения 15.05.2023).
4. Режим доступа: <https://ule3x3.com/komandy/> (дата обращения 15.05.2023).

**ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
ДЛЯ СОТРУДНИКОВ ПРЕДПРИЯТИЙ.
НЕОБХОДИМОСТЬ СПОРТИВНОГО ДОСУГА В РАЗЛИЧНЫХ
КОМПАНИЯХ. К ВОПРОСУ ОБ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОГО
ДОСУГА, «ТИМБИЛДИНГА» ДЛЯ СОТРУДНИКОВ ПРЕДПРИЯТИЙ**

А.А. Брусникова, Л.Б. Артемьева

*Уральский федеральный университет им. Б.Н. Ельцина,
Екатеринбург, Россия*

Аннотация. В данной статье рассмотрены вопросы по развитию и организации тренировочного процесса для сотрудников различных организаций и предприятий. Почему необходимы и чем полезны спортивные мероприятия на работе.

Ключевые слова: спортивно-массовые корпоративные мероприятия, внутренний климат, тимбилдинг.

**ORGANIZATION OF THE TRAINING PROCESS FOR EMPLOYEES
OF ENTERPRISES. THE NEED FOR SPORTS LEISURE
IN VARIOUS COMPANIES**

A.A. Brusnikova, L.B. Artemieva

Ural Federal University named after B.N. Yeltsin, Yekaterinburg, Russia

Annotation. This article discusses the development and organization of the training process for employees of various organizations and enterprises. Why are sports activities necessary and useful at work.

Key words: mass sports events, corporate events, internal climate, team building.

Создание наиболее благоприятных условий для укрепления здоровья работников становится важным вопросом организаций и предприятий всех направлений деятельности и форм собственности. Руководители понимают, что человеческие ресурсы являются ключевым фактором успеха их организаций.

Одним из эффективных инструментов для сближения и формирования сплоченной команды является корпоративный спорт, то есть тимбилдинг (дословно с англ. «построение команды»). Реализация подобного подхода на практике позволяет предприятию обеспечить успех в работе и решить большинство проблем, связанных с отсутствием мотивации и неэффективной работой.

В современных реалиях метод поддержания социально-психологического климата и сплочения коллектива встречается все чаще. Однако, порой, несмотря на широкую популярность метода, некоторые руководители неверно

трактуют сам термин. Порой людям кажется, что тимбилдинг – это психологические разговоры, направленные на выявление проплешин в коллективе или же выезд за пределы компании с целью свободного отдыха (в таком случае, как правило, люди разбиваются на уже имеющиеся подгруппы, и как итог – отсутствие должного результата).

Брюс Хониг, исполнительный директор Honig IdeaGuides объясняет: «Тимбилдинг изначально представляет собой создание команды, которая будет состоять из сотрудников, работающих в одной компании, для достижения одних целей. Однако часто, организаторы путают значение Team building с совместным проведением времени коллег где-нибудь в боулинг-кафе или другом развлекательном заведении» [1].

Выходит, что непонимание сути тимбилдинга приводит к неэффективному использованию этого метода и необоснованным расходам со стороны организации на его проведение. Тимбилдинг состоит из двух этапов: тимскилс (Team Skills от англ. – «командные навыки») и тимспирит (Team Spirit от англ. – «командный дух») [2], которые являются важными для достижения командных целей в организации. Тимбилдинг может проводиться различными способами, например, через игры, тренинги, спортивные мероприятия или другие формы активного отдыха. Тимскилс – это навыки, необходимые для эффективной работы в команде, такие как умение слушать друг друга, работать вместе, решать проблемы и принимать решения. Тимспирит – это общее чувство единства и сотрудничества в команде, которое позволяет ей достигать целей вместе. Важно понимать, что тимбилдинг не является панацеей для всех проблем в организации. Он может быть полезен только в том случае, если проводится правильно и в нужное время.

Командная работа – это важный аспект любого бизнеса, поэтому обучение сотрудников работе в команде является необходимым. Тимбилдинг – это один из способов обучения работе в группе, который помогает улучшить взаимодействие между сотрудниками, разделить роли в команде, научиться коллективно решать проблемы и эффективно использовать ресурсы каждого участника. Также тимбилдинг помогает наладить взаимодействие между сотрудниками, научиться находить общий язык и работать в едином направлении для достижения общей цели.

Рассматривая верное проведение данного вида мероприятия, стоит отметить **основные функции**. А именно:

- создание и поддержание дружеских отношений в коллективе;
- адаптация новых сотрудников в коллективе;
- снятие психологического напряжения и конфликтов;
- повышение уровня доверия и взаимопомощи в коллективе;
- повышение уровня личной ответственности за результат;
- перевод мышления сотрудников из состояния конкуренции к сотрудничеству;
- повышение командного духа.

– Повышение желания сотрудников делиться опытом, открыто обсуждать проблемы и пути их решения, анализировать прошлый опыт, делать выводы, учитывать ошибки;

– повышение уровня инициативности сотрудников [3, с. 23].

Разумеется, любая «инструкция» на первый взгляд воспринимается как набор фраз, которые сложно реализовать на деле. Но практика крупных компаний доказывает, что такой вид досуга не только полезен руководству, но и приносит удовольствие самим сотрудникам. Так можно рассмотреть одну из интересных практик применения тимбилдинговых методик [4]:

Корпоративная культура США переживает бум Humans vs. Zombies – тренингов, чей девиз подкупает любого HR-менеджера: «Зомби не дискриминируют вас ни по расовому, ни по гендерному признаку. Они просто жрут вас, если вы не умеете работать в команде». Роли зомби играют не коллеги, а актеры, в то время как сотрудники компании изображают уцелевшую группу людей, которым, в зависимости от сценария, нужно выбраться из закрытого помещения или спасти мир. В итоге мы видим смесь пейнтбола и костюмированного квеста. Программа хороша, с одной стороны, для выявления лидерских качеств сотрудников, с другой – для формирования привычки слушать предводителя и исполнять его приказы. Такие тренинги, популярны на военных базах США.

Конечно, такие примеры можно найти и в отечественных организациях. Так, например, российские крупные компании проводят внутренние чемпионаты между департаментами и подразделениями. Многие известные компании «Телеком», «Балтика», «ЛенСпецСМУ», «Сбербанк», где созданы специальные департаменты, развивающие корпоративный спорт, проводят внутренние состязания, турниры и спартакиады в течение всего года и считают корпоративный спорт одной из составляющих эффективной деятельности компании и частью общей корпоративной культуры.

В настоящее время важным и актуальным стал комплекс ГТО. Согласно представленного комплекса организация спартакиад и мероприятий, посвященных теме «Готов к труду и обороне» должна быть включена в план работы организации. Данный вид спортивных соревнований предполагает собой организацию недельной двигательной активности работников по всем общепринятым нормативам. Также в качестве поощрения предусмотрена мера вознаграждения, как нематериальная, так и материальная (стимулирующие выплаты, премии, награждение благодарственными письмами, почетными грамотами, предоставление дополнительного оплачиваемого отпуска для участия в мероприятиях комплекса ГТО и др.) за деятельность, связанную с подготовкой работников и членов их семей к выполнению ГТО, а, также, личное участие в тестировании физической подготовленности в центрах тестирования ГТО. Также согласно приказу работникам организации можно получить компенсацию оплаты занятий в спортивных клубах, направленную на подготовку к соревнованиям ГТО. Что касается медицинского заключения о

допуске к мероприятиям – это направление тоже должно организовывать само предприятие.

В целом, любые спортивные мероприятия в рабочем коллективе запоминаются своим весельем, товариществом и яркой атмосферой. Турниры между сотрудниками могут быть полезны как для самого предприятия, так и для людей в целом.

Итак, исходя из исследований, проведенных психологами, можно сделать вывод, что спортивные мероприятия сплачивают коллег и заряжают их энергией. Они также могут помочь разрешить конфликты и мелкие проблемы на рабочем месте и научить людей решать проблемы сообща, не теряя здорового духа соперничества. Именно благодаря этим преимуществам корпоративные спортивные мероприятия получили широкое распространение.

Список литературы

1. Уточнение понятия Teambuilding. Командообразование в четырех подсказках / Сообщество профессионалов в области управления персоналом «HR. RU Управление персоналом» [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://hrru.com/2010/01/utochnenie-ponyatiya-teambuilding-komandoobrazovan-ievchetyrexpodskazkah/>

2. Ленская И.Ю. Преимущества использования командного менеджмента и особенности применения тимбилдинга в процессе стабилизации персонала современных организаций / И.Ю. Ленская // Интернет-журнал «НАУКОВЕДЕНИЕ». – 2017. – Том 9, № 1. <http://naukovedenie.ru/PDF/47EVN117.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

3. Сартан Г.Н. Тренинг командообразования / Г.Н. Сартан. – СПб.: Речь, 2015. – 187 с.

4. Черкудинова Д. Офисные встряски: 5 необычных способов сплотить коллектив / Д. Черкудинова. URL: <http://www.the-village.ru/village/business/management/151029-komandamechty-neobychnyh-sposobov-splotit-kollektiv> (дата обращения: 25.04.2018).

ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В КОРПОРАТИВНОМ СПОРТЕ ИССЛЕДОВАНИЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ ТЕЛА

О.М. Бубненко, В.С. Зуева

Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

Аннотация. Изучение моторных предпочтений и знания о функциональной асимметрии в различных видах спорта помогут сотрудникам компаний и специалистам в области физической культуры и спорта индивидуализировать процесс подготовки и корректировать технико-

тактические действия для большей эргономичности, эффективности, рациональности и результативности подготовленности спортсменов.

Ключевые слова: моторные предпочтения, пловцы, спортсмены различной квалификации, функциональная асимметрия.

THE POSSIBILITY OF USING STUDIES OF FUNCTIONAL ASYMMETRY OF THE BODY IN CORPORATE SPORTS

*O.M. Bubnenkova, V.S. Zueva
Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia*

Annotation. The study of motor preferences and knowledge of functional asymmetry in various sports will help campaign staff and specialists in the field of physical culture and sports to individualize the training process and adjust technical and tactical actions for greater ergonomics, efficiency, rationality and effectiveness of athletes' fitness.

Key words: motor preferences, swimmers, athletes of various qualifications, functional asymmetry.

Введение. Вертикализация человека во все времена привлекала внимание ученых, философов и всех заинтересованных лиц. Основой постурологии является строение осевого скелета и мышечного корсета, его окружающего. Нижние конечности, с которых начинается взаимодействие с твердой и другими видами опор играет одну из ключевых ролей. Важным элементом при выполнении движений в пространстве являются стопы и мышцы голени, в особенности трехглавая мышца (икроножные и камбаловидная), которые позволяют не только выполнять динамические движения, но и поддерживать статику всего организма [1, с. 15-18].

Обзор существующих научных материалов по теме. Профессиональные занятия спортом оказывают влияние на кривизну позвоночного столба и, как следствие, на осанку тела, то есть асимметричные нагрузки часто приводят к смещению центра тяжести тела от срединной плоскости и появлению асимметрий – сколиозов, увеличению грудного кифоза и т. д. Различают врожденные и приобретенные функциональные асимметрии [1, с. 200; 2, с. 3-4].

Врожденные морфофункциональные асимметрии определяют предпочтение правой или левой конечности при выполнении различных действий с предметом или без него – выбор вооруженной руки у фехтовальщика, правостороннего или левостороннего хвата клюшки у хоккеиста, стороны вдоха при плавании кролем, левосторонней или правосторонней стойки у боксера и т. д. Для выявления устойчивости тела и влияния внешних нагрузок на правую и левую половины тела, применяется метод стабилотрии [3, с. 77].

Материал и методы исследования. С целью определения доминантных признаков моторных функций и основных антропометрических показателей пловцов различной квалификации использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, антропометрия, стабилметрия, метод выявления моторных предпочтений (опросник), методы математической статистики. В исследовании принимали участие 26 спортсменов-пловцов различной квалификации (от МС до I разряда). Все испытуемые были разделены на две группы: в первую группу вошли лица мужского пола (15 спортсменов), во вторую – женского (11 человек). Возраст испытуемых колебался от 18 до 23 лет.

Результаты исследования. Для адекватного биомеханического моделирования и проведения дальнейших стабилметрических исследований учитываются фактические размеры исследуемых групп спортсменов: длина, масса тела и ширина таза.

В начале исследуемого периода у лиц мужского пола показатели длины тела составили $183,8 \pm 1,5$ см, в конце увеличились на 0,7 см, коэффициент вариации в пределах нормы, группа однородна ($p > 0,05$). У лиц женского пола длина тела в начале исследуемого периода составила $167,5 \pm 1,2$ см, в конце эксперимента $169,3 \pm 3,3$ см, различия недостоверны ($p > 0,05$).

За время эксперимента показатели массы тела у лиц мужского пола увеличились на 0,8 кг с $78,4 \pm 2,4$ кг до $79,2 \pm 4,2$ кг. Коэффициенты вариации незначительно превышают показатели нормы. Во время эксперимента у девушек показатели массы тела изменились на 2,9 кг с $59,9 \pm 3$ кг до $52,8 \pm 2,6$ кг. Коэффициент вариации в пределах нормальных величин ($p > 0,05$).

Интенсивность прироста длины тела у лиц мужского пола за время эксперимента составила 0,4 %, у спортсменок – 1,1 %, что подтверждает окончание ростового процесса к данному возрастному периоду. Прирост массы тела у спортсменов-пловцов к концу года составил 1 %, у пловчих – 4,7 %, что может говорить о снижении тренировочных нагрузок и, как следствие, увеличение массы тела.

В плавании, несмотря на цикличность вида спорта и видимую симметрию, встречаются различия в распределении моторных предпочтений верхней и нижней конечностей. В исследовании для выявления сторон доминирования моторных функций использовался стандартный опросник, позволяющий выявить ведущую руку, ногу и глаз.

Первые четыре теста позволили выявить «ведущую» руку (скрестить пальцы обеих рук в «замок», скрестить руки на груди, поза «Наполеона», показать знак молчания, аплодисменты). В среднем у пловчих различной квалификации: 61,4 % спортсменок имели «праворукость», 34,1 % преобладание в движениях левой руки и 4,5 % можно отнести к «амбидекстрам» – двурукости.

По результатам 5 и 6 теста (закинуть ногу на ногу, выполнить удар по мячу ногой) определялась «ведущая» нога при выполнении простых

двигательных действий. 95,5 % всех спортсменок «правоногие», 4,5 % предпочитают использовать левую ногу, амбидекстров по нижней конечности выявлено не было.

В 7 и 8 тестах студенток просили подмигнуть одним глазом и выразить удивление, чтобы определить ведущий глаз. В результате исследования 40,9 % исследуемых лиц чаще использует для этих целей левый глаз, 36,4% студентов – оба глаза и 22,7 % – правый.

У лиц мужского пола в тестах, характеризующих предпочтение в использовании верхней конечности (1-4), 49,9 % спортсменов используют правую руку, 45 % – левую, а 5,1 % испытуемых относятся к амбидекстрам, т. е. одинаково используют в работе обе руки.

Испытания, определяющие ведущую ногу (5-6 тесты) явных предпочтений не выявили: «правоногих» встречалось 49,9 %, «левоногих» – 46,7%. Лиц, не имеющих предпочтений, выявлено 3,4%.

В 7 и 8 тесте на определение ведущего глаза при выполнении некоторых двигательных актов у 43,4% спортсменов оба глаза оказались ведущими. Чаще всего используют правый глаз 33,3% пловцов, левый – 23,3% спортсменов.

Для выявления смещения центра тяжести тела (ОЦТ) в пределах площади опоры, производилось тестирование на стабилметрической платформе. Использовались несколько тестов: «Ромберга (Американский вариант) стопы на ширине таза» и «Апное» стопы располагались в исходном положении «Основная стойка».

На рисунке 1 показано распределение ОЦТ во фронтальной плоскости за время эксперимента.

За время эксперимента лиц, имеющих центральное расположение ОЦТ, увеличилось на 11,4 %, что произошло за счет уменьшения спортсменов с правосторонним расположением.

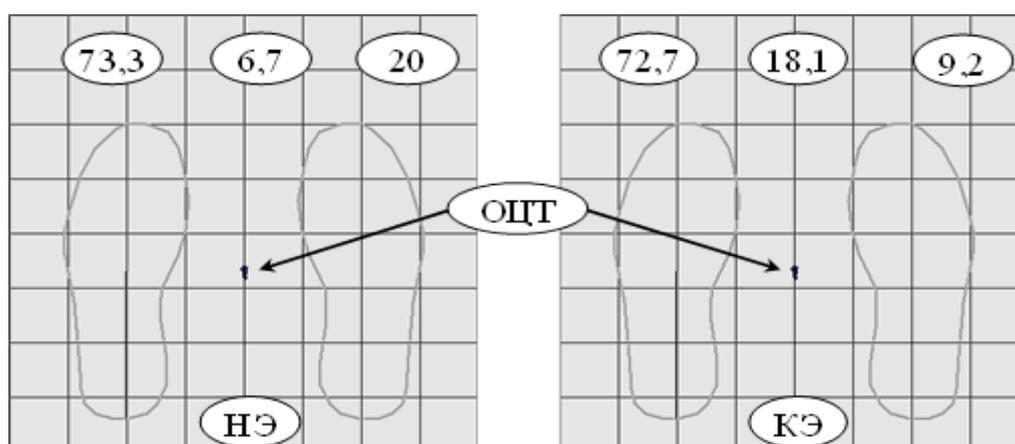


Рисунок 1 – Расположение общего центра тяжести тела пловцов относительно срединной плоскости в тесте «Ромберг Американский вариант» (%)

Условные обозначения: ОЦТ – общий центр тяжести; НЭ – начало эксперимента; КЭ – конец эксперимента.

На рисунке 2 приводятся результаты распределения центра масс тела за исследуемый период у лиц мужского пола.

Число спортсменов в данном исходном положении, имеющих правостороннее расположение центра тяжести, в конце исследуемого периода не было обнаружено за счет увеличения лиц с правосторонним смещением от срединной плоскости ОЦТ на 17,4 %. Незначительно увеличилось количество пловцов, центр тяжести которых находился в центре (4,1 %).

Спортсменок, имеющих центральное расположение ОЦТ на платформе в тесте «Ромберга», за время эксперимента выявлено не было. Возросло число лиц женского пола с правосторонним расположением ОЦТ на 48,5 % за счет уменьшения левостороннего.

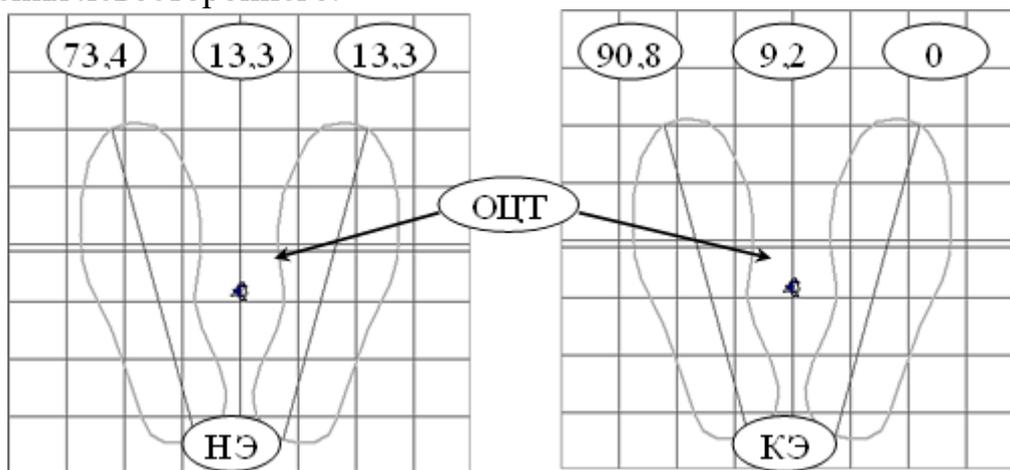


Рисунок 2 – Расположение общего центра тяжести тела пловцов относительно срединной плоскости в тесте «Апное» (%)

Условные обозначения: ОЦТ – общий центр тяжести; НЭ – начало эксперимента; КЭ – конец эксперимента.

В тесте «Апное» у девушек распределение произошло за счет уменьшения спортсменок с левосторонним расположением центра тяжести на 4,5 % в сторону правой стопы. К концу исследования лиц, имеющих право-и левостороннее расположение было выявлено по 50 %.

В условиях корпоративного спорта для сотрудников предприятий, занимающихся различными видами физкультурной или оздоровительной деятельности, необходимо применять и использовать на практике знания о моторных предпочтениях и функциональной асимметрии, что может помочь сформировать индивидуальную структуру подготовки и улучшить эффективность деятельности не только в спортивных залах, но и на местах.

Список литературы

1. Брагина Н.Н. Функциональные асимметрии человека / Н.Н. Брагина, Т.А. Доброхотова. – М.: Медицина, 1988. – 240 с.
2. Дугнист П.Я., Романова Е.В. Особенности адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам: аналитический обзор / П.Я. Дугнист, Е.В. Романова // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2016. – № 2. – С. 3-13.

3. Скрынникова Н.Г. Роль моторной асимметрии в технической подготовке пловцов / Н.Г. Скрынникова // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 9. – С. 77.

ОСОБЕННОСТИ БАСКЕТБОЛА 3Х3 И ТАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ НА ПРИМЕРЕ ТИПОВОЙ КОМБИНАЦИИ В НАПАДЕНИИ

Ю.В. Волк

Международная федерация баскетбола (ФИБА), Минск, Беларусь

Аннотация. В статье рассмотрены основные отличия баскетбола 3х3 по сравнению с классическим баскетболом. На основании данных особенностей выделены ключевые факторы для повышения эффективности тактики нападения в баскетболе 3х3. Отмечается важность вовлечения всех игроков команды при розыгрыше комбинаций, что позволяет создавать большое разнообразие атакующих опций и максимально использовать тактический потенциал коллектива. Также предоставлены рекомендации для игроков и тренеров по техническим аспектам исполнения типовой комбинации в нападении.

Ключевые слова: баскетбол 3х3, особенности игры, тактика нападения.

FEATURES OF THE 3x3 BASKETBALL AND TACTICAL RECOMMENDATIONS USING A TYPICAL OFFENSIVE SET

Y.V. Volk

International Basketball Federation (FIBA), Minsk, Belarus

Annotation. The article describes the main differences between 3x3 and traditional basketball. Based on these features, key factors for improving the effectiveness of offensive tactics in 3x3 are mentioned. The importance of engaging all team members in executing the offense is emphasized, as it allows for a wide range of attacking options and maximizes the tactical potential of the team. Recommendations for 3x3 players and coaches are also provided regarding the technical aspects of executing the typical offensive set.

Key words: basketball 3x3, features of the game, offensive tactics

Введение. Баскетбол 3х3 – относительно молодой вид спорта. В отличие от классического баскетбола, где уже давно существует множество методической литературы и описаны все нюансы игры, в баскетболе 3х3 вопросы изложения технических и тактических аспектов находятся в стадии становления. С момента включения баскетбола 3х3 в программу Олимпийских игр в 2017 году и, соответственно, перехода данного вида спорта на профессиональный уровень, постепенно начали формироваться собственная

теория, тактика игры и методики подготовки. Однако пока это только единичные труды без полноценного системного описания. Некоторые особенности баскетбола 3х3 описывались в работах Зарубиной [1, с. 99-100] и Перовой [2, с. 70-71]. Также в нескольких русскоязычных литературных источниках имеется общее описание тактических основ баскетбола 3х3 [3, с. 89-90], [4, с. 25-27]. В данных трудах в частности указывается классификация основных элементов тактики нападения 3х3, которая аналогична традиционному баскетболу – это индивидуальные, групповые и командные взаимодействия. Среди зарубежной литературы можно отметить работу словенского специалиста Luka Snoj [5, с. 99-106], который первым описал с профессиональной точки зрения тактические нюансы игры и рекомендации для игроков. Однако стоит отметить, что подавляющее большинство квалифицированных знаний о теории и тактике 3х3 находится только в стадии практического апробирования и совершенствования, и, соответственно, пока еще не зафиксированы в полноценной методической литературе.

Методы исследования. Применяемые методы исследования – изучение соревновательной деятельности и сравнительный анализ тактических действий команд на международных турнирах по баскетболу 3х3, а также экспертная оценка и обобщение на основе собственного опыта тренировочной и соревновательной практики.

Результаты исследования и их обсуждение. На основе проведенного анализа, изучения соревновательной деятельности команд 3х3 и собственного практического опыта были выделены следующие ключевые особенности 3х3, отличающие его от классического баскетбола и оказавшие существенное влияние на тактику игры.

1) **Динамика перемещений.** Баскетбол 3х3 – очень интенсивный вид спорта. Ускорения, короткие спринты и частые смены направления совершаются спортсменами на максимальной и субмаксимальной скоростях. Исследования показали, что интенсивность игры и физическая нагрузка баскетболистов относительно их игровому времени на площадке в 3х3 примерно в два раза выше, чем в обычном баскетболе [6, с. 13]. В обоих видах спорта игроки совершают много прыжков, линейных, боковых перемещений, а также движений с вращением корпуса тела. Однако в 3х3 эти элементы приходится делать гораздо чаще на ограниченном пространстве площадки.

2) **Уровень контакта.** Чтобы сделать игру более динамичной и зрелищной для публики, Международная федерация баскетбола создала иные критерии контактов в правилах игры 3х3. Здесь разрешается более серьезное физическое сопротивление и борьба с соперником за мяч и пространство на площадке. Таким образом, можно отметить, что в 3х3 разрешен более высокий уровень контактов между игроками.

3) **Свободное пространство.** Из-за меньшего количества участвующих игроков в матче свободное пространство для перемещений в позиционном нападении 3х3 на треть больше, чем в классическом баскетболе.

Это предоставляет гораздо больше возможностей для свободных проходов, рывков и бросков, что в свою очередь значительно повышает атакующий потенциал команд и, соответственно, повышает зрелищность игры в целом.

4) **Ценность дальнего броска.** В соответствии с правилами игры и системой подсчета набранных очков, ценность дальнего попадания в 3х3 на 50 % выше, чем в классическом баскетболе. Эта особенность оказывает значительное влияние на общую тактику и стратегию 3х3, заставляя команды делать гораздо больший акцент на броски с дистанции, что подтверждается в том числе и теоретическими исследованиями соревновательной деятельности игроков 3х3 [1, с. 100-102], [4, с. 47-53], [5, с. 92-95].

5) **Роль тренера.** В отличие от традиционного баскетбола, где игра немыслима без присутствия тренера в каждой из команд, в официальных соревнованиях 3х3 тренер напрямую не участвует в игровом процессе. Основные его функции заключаются в организации тренировочного процесса и всесторонняя подготовка спортсменов к соревнованиям – технико-тактическая, физическая и ментальная, чтобы во время матчей игроки могли самостоятельно претворять в жизнь командные установки и необходимую тактику.

б) **Индивидуализация.** Благодаря меньшему количеству участников матча в 3х3 каждому игроку предоставляется больше возможностей для реализации своих индивидуальных навыков. И здесь на первый план выходит уровень развития лидерских качеств, поскольку на каждого члена команды ложится больше персональной ответственности в каждом игровом эпизоде. Отсюда следует гораздо больший акцент на индивидуальную игру в 3х3.

Однако, несмотря на большое внимание игре один на один, команды не должны полностью полагаться на изоляцию в таком контактном и силовом виде спорта как 3х3. Баскетболист, который атакует индивидуально, будет тратить очень много энергии. Кроме того, его партнеры при этом будут мало контактировать с мячом и в последующем будут иметь меньше уверенности для своего броска или прохода. Следовательно, команды 3х3 должны стремиться к хорошему движению мяча и участию большего количества игроков в нападении, поскольку против такой стратегии гораздо сложнее защищаться.

Современная тактика 3х3 стала более сложной и комплексной, чем была в начальный период развития данного вида спорта. Безусловно, она не такая многообразная, как в традиционном баскетболе. Тем не менее для эффективного нападения в 3х3 требуется кооперация всех игроков команды, как с мячом, так и без мяча. Лучшие команды 3х3 активно двигают мяч и создают хорошую динамику игры, что создает для них большое разнообразие атакующих опций. Набор тактических схем команды должен включать значительное число комбинаций, в том числе и после стандартных положений, в первую очередь после каждой остановки во время игры.

В соответствии с правилами 3х3 стационарная атака после каждой паузы в матче начинается путем обмена мячом между защитником и нападающим на вершине дуги дальних бросков. Официально данная процедура передачи мяча называется «Чеком». Ниже будут описаны технические аспекты выполнения тактической схемы одного из классических вариантов стационарной атаки после «Чека». Данную комбинацию с успехом применяют многие профессиональные команды на самом высоком уровне. Но несмотря на это, она также может эффективно использоваться и на обычных турнирах регионального масштаба.

Розыгрыш нападения после «Чека» всегда начинается с правильной и своевременной расстановки игроков. Согласование и заказ комбинации должен происходить предварительно, еще до получения мяча игроком нападения. В противном случае, команда будет значительно ограничена во времени на создание возможностей для атаки за оставшиеся менее чем 12 секунд. В нижеописанной тактической схеме используется симметричная расстановка игроков нападения (рисунок 1а). На всех рисунках атакующие игроки обозначены светлым цветом, защитники – темным. В центре нападения на розыгрыше мяча обычно располагается игрок, обладающий хорошим дальним броском (№ 1). На обоих углах трехсекундной зоны – более высокие партнеры с хорошим навыком паса и постановки заслона (№ 2 и № 3).

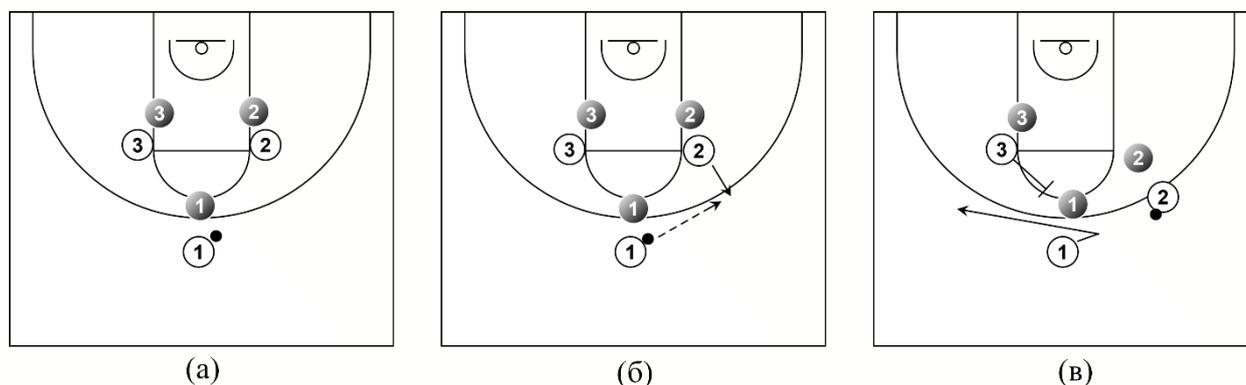


Рисунок 1 – Схематическое изображение последовательности действий атакующих игроков при розыгрыше комбинации

При розыгрыше данной комбинации применяется следующая последовательность атакующих действий:

- Нападающий № 1 отдает пас в одну из сторон. В нашем случае – в направлении игрока № 2 (рисунок 1б). Направление передачи обычно определяется заранее в паузе, но также может быть согласовано и непосредственно перед выполнением паса с помощью зрительной коммуникацией между двумя партнерами.

- Одновременно при этом атакующий игрок № 2 совершает небольшой рывок на периметр, ближе к дуге дальних бросков. Это необходимо, чтобы более свободно получить мяч и одновременно создать больше

пространства внутри трехсекундной зоны для последующей возможной атаки партнера оттуда.

– После этого нападающий № 3 начинает движение к защитнику № 1 для постановки заслона в спину. Одновременно атакующий игрок № 1 делает незначительный рывок корпусом в сторону от заслона, после чего резко меняет направление и наводится на заслон (рисунок 1в). Данное предварительное смещение в обратную сторону является важным техническим нюансом, который дезориентирует защитника и выводит его из состояния равновесия. Впоследствии, при наведении на заслон, это позволяет создать преимущество за счет разрыва дистанции между нападающим № 1 и его защитником.

– Атакующий игрок № 3 ставит четкий заслон партнеру № 1 для открывания на периметре (рисунок 1в). Угол заслона – критически важный элемент. Его нужно варьировать в зависимости от действий защитника № 1. Здесь мы рассмотрим базовый вариант – торс заслоняющего игрока должен быть установлен под небольшим углом по отношению к траектории движения партнера № 1. Это позволяет как эффективно поставить заслон, так и выполнить резкий рывок под кольцо, когда это будет необходимо.

Таким образом, если все указанные действия выполнены технически правильно, то нападающие с высокой долей вероятности получают возможность для свободного броска, либо с дальней дистанции игроком № 1, либо из-под кольца игроком № 3. У защитников есть возможность препятствовать этому только в том случае, если они будут ментально готовы к данному тактическому взаимодействию. При этом они должны быстро читать действия оппонентов и выполнять агрессивную смену на заслонах. Соответственно, для повышения атакующего потенциала при выполнении этой комбинации ниже рассмотрим варианты возможных решений в зависимости от действий защитников.

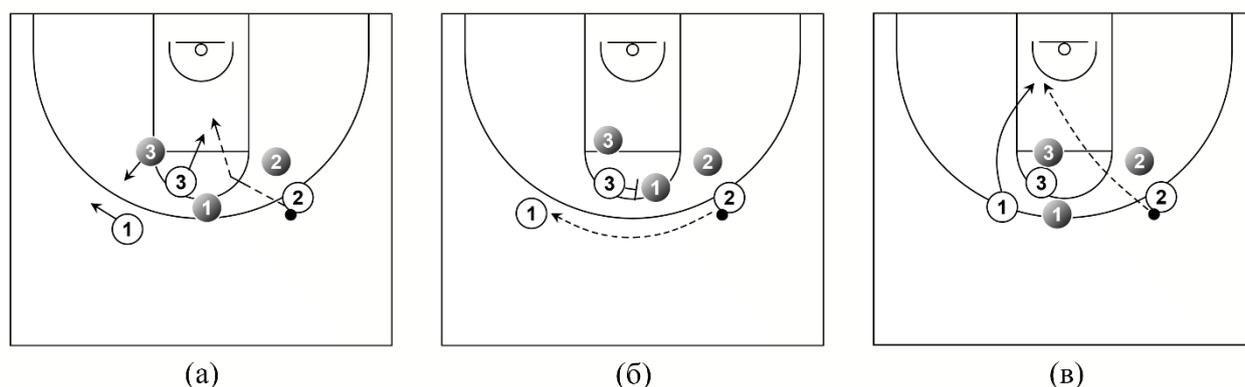


Рисунок 2 – Схематическое изображение возможных вариантов действий атакующих игроков в зависимости от игры защитников

а) Прямой рывок нападающего № 3 под кольцо сразу после постановки заслона. Данная опция применяется, когда его персональный защитник № 3 переключает свое внимание на атакующего игрока № 1 и вышагивает в сторону

периметра. В этом случае нападающий № 3 сможет легко оторваться от защитников и получить мяч для атаки из-под кольца.

б) Открывание нападающего № 1 на периметре для дальнего броска. Данная опция применяется, когда защитник № 1 плохо отрабатывает на заслоне и теряет время, не успевая за своим оппонентом. Это создает возможность для свободного дальнего броска от игрока № 1, особенно, если защитник № 3 не будет страховать и выходить на периметр, препятствуя этой угрозе.

в) Рывок под кольцо нападающего № 1. Данная опция применяется, когда защитник № 1 играет очень плотно со своим подопечным и пытается агрессивно проходить заслон, преследуя нападающего № 1. В этом случае заслоняющий игрок № 3 должен долго удерживать качественный заслон на периметре, что позволит его партнеру № 1 оторваться от защитника и совершить рывок под кольцо для получения там передачи.

Заключение. В статье указаны ключевые особенности 3х3 по сравнению с классическим баскетболом, которые в том числе влияют на тактику игры. Предоставлены рекомендации для игроков и тренеров 3х3 по техническим аспектам исполнения классической комбинации в нападении. Указана важность участия всех игроков команды, что позволяет создавать большое разнообразие атакующих опций. Для эффективной реализации любого взаимодействия требуется в том числе правильное выполнение индивидуальных технических элементов, а также своевременное чтение действий защитников.

Список литературы

1. Зарубина М.С. Аналитические характеристики баскетбола 3х3 / М.С. Зарубина, Л.Б. Андрющенко, Ю.О. Аверясова, О.Н. Андрющенко // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 4 (68). – С. 99-103.
2. Перова Д.И. Особенности индивидуальной технико-тактической подготовки игроков в баскетболе 3х3 / Д.И. Перова, Ю.Н. Емельянова // Баскетбол 3х3: итоги, прогнозы, ожидания: Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ., Смоленск, 01-02 декабря 2022 года. – Смоленск: Смоленский государственный университет спорта, 2022. – С. 69-73.
3. Волков Д.А. Особенности тактических взаимодействий в баскетболе 3х3 / Д.А. Волков, М.С. Зарубина, Р.П. Фесенко // Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта: труды II Всерос. науч.-практ. конф. – 2020. – С. 88-91.
4. Фесенко М.С. Техничко-тактическая подготовка в баскетболе 3×3 на основе применения информационных технологий: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Фесенко Мария Сергеевна. – М., 2021. – 136 с.
5. Snoj L. 3x3 Basketball: Everything You Need to Know / L. Snoj. – Meyer & Meyer Sport Limited, 2021. – 130 с.
6. Montgomery P., Maloney B. The Physical and Physiological Characteristics of 3x3: Results of Medical Study & Scientific Test. <https://fiba3x3.basketball/docs/fitness-requirements-of-3x3-players.pdf> (дата обращения: 17.12.2022).

ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВЕДЕНИЯ МЯЧА В БАСКЕТБОЛЕ 3Х3

А.Ф. Гильманова, Е.А. Киреев, В.П. Шаган, А.А. Баранова
Поволжский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма, Казань, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются особенности баскетбола 3х3, уровень технико-тактического мастерства, необходимого в соревновательной практике и необходимость совершенствования ведения мяча в процессе технической подготовки баскетболистов 3х3, а также представлены результаты экспериментальной проверки эффективности применения комплексов упражнений для совершенствования ведения, на примере студенческих команд по баскетболу 3х3.

Ключевые слова: баскетбол 3х3, технический прием, ведение мяча, техническая подготовка, комплексы упражнений.

THE EFFECTIVENESS OF EXERCISE COMPLEXES FOR IMPROVING BALL DRIBBLING IN BASKETBALL 3X3

A.F. Gilmanova, E.A. Kireev, V.P. Shagan, A.A. Baranova
Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Kazan, Russia

Annotation. The article discusses the features of basketball 3x3, the level of technical and tactical skill required in competitive practice and research using the method of studying the ball in the technical training of basketball 3x3 players, and also proves the results of an experimental test of the effectiveness of complexes for studying using knowledge, using the example of student basketball teams 3x3.

Key words: basketball 3x3, technique, dribbling, technical training, sets of exercises.

Введение. С каждым годом баскетбол 3х3 активно набирает обороты развития и усовершенствуется процесс игры. В связи с тем, что скорость в баскетболе 3х3 очень высокая и время на атаку достаточно ограниченное, команды не всегда успевают сыграть взаимодействие, зачастую игрок вынужден искать момент для атаки самостоятельно, используя различные виды ведения мяча. Современный баскетболист 3х3 должен владеть большим технико-тактическим арсеналом для того, чтобы уметь обыграть плотную опеку защитника, создавать, развивать и завершать быструю атаку. А также применять различные виды дриблинга исходя из возникшей ситуации в игре, использовать различные сочетания условий, способов и разновидностей ведения мяча, выполнять ведение мяча на ограниченном участке площадки

и при преодолении прессинга. Игрок, владеющий данными навыками, особенно ценится в баскетболе 3х3. Поэтому необходимость совершенствования ведения мяча в процессе технической подготовки баскетболистов 3х3 обуславливает актуальность нашего исследования.

Обзор существующих научных материалов по теме. В настоящее время наблюдается недостаточное количество научно-методической литературы по теме совершенствования ведения мяча в баскетболе 3х3, также наблюдается нехватка научно-исследовательских работ, рассматривающих особенности технической подготовки в баскетболе 3х3.

Методы и организация исследования. В исследовании нами применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, математическая статистика. Исследование проводилось в три этапа. Был проведен педагогический эксперимент на базах ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ» г. Казани (экспериментальная группа) и ФГБОУ ВО «КНИТУ» г. Казани (контрольная группа). В исследовании приняли участие женские студенческие команды по баскетболу 3х3 по 16 человек в группах. Эксперимент проводился в течение 6 месяцев. Процесс технической подготовки в экспериментальной и контрольной группах проводился по программам тренеров команд, но в процесс технической подготовки экспериментальной группы были внедрены комплексы упражнений для совершенствования ведения мяча.

– комплекс упражнений № 1, содержит упражнения, преимущественно направленные на сочетание условий, способов и разновидностей ведения мяча, изменения высоты, темпа и ритма выполнения;

– комплекс упражнений № 2, содержит упражнения, преимущественно направленные на ритмику, изменение высоты, темпа и ритма при одновременном выполнении ведения двух мячей;

– комплекс упражнений № 3, содержит упражнения, преимущественно направленные на преодоление активного прессинга защитника и совершенствование обыгрыша 1х1.

В рамках эксперимента проводилось педагогическое тестирование с применением трех тестов для определения показателей ведения мяча и оценки эффективности разработанных комплексов упражнений:

1) тест «Скоростное ведение мяча 20 м», (с) – тест оценивает скоростное владение техническим приемом [2, с. 102];

2) тест «Скоростное ведение», (с) – тест оценивает скоростное владение ведения мяча в сочетании с другими техническими приемами [3, с. 15];

3) тест «Денвер» – дриблинг, (с) – тест оценивает скоростное владение техническим приемом в сочетании с физическими качествами и способностями [1, с. 29].

Результаты исследования и их обсуждение. В начале педагогического эксперимента было проведено педагогическое тестирование в экспериментальной и контрольной группах баскетболисток студенческих команд 3х3 с целью получения исходных показателей ведения мяча.

Средние значения показателей в группах, обработанные математической статистикой по критерию t-Стьюдента представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Исходные показатели ведения мяча в экспериментальной и контрольной группах баскетболисток студенческих команд 3х3, в начале эксперимента

Тест	$\bar{X} \pm S_{\bar{X}}$		$t_{расч}$	Р
	ЭГ	КГ		
Тест «Скоростное ведение мяча 20 м», (с)	10,23±0,08	10,36±0,11	0,96	≥0,05
Тест «Скоростное ведение, (с)	46,56±1,29	47,1±1,2	0,31	≥0,05
Тест «Денвер» – дриблинг, (с)	10,7±0,16	10,9±0,21	0,76	≥0,05

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа, $t_{расч}$ – критерий Стьюдента для несвязанных выборок, \bar{X} – средний показатель, $S_{\bar{X}}$ – ошибка среднего, Р – достоверность результата.

В таблице 2 представлены результаты повторного педагогического тестирования в конце эксперимента, проводимого с целью определения изменений показателей ведения мяча в группах и определения эффективности комплексов упражнений для совершенствования ведения мяча.

Таблица 2 – Показатели ведения мяча в экспериментальной и контрольной группах баскетболисток студенческих команд 3х3, в конце эксперимента

Тест	$\bar{X} \pm S_{\bar{X}}$		$t_{расч}$	Р
	ЭГ	КГ		
Тест «Скоростное ведение мяча 20 м», (с)	9,9±0,1	10,2±0,09	2,23	≤0,05
Тест «Скоростное ведение, (с)	45,1±0,8	46,9±0,19	2,19	≤0,05
Тест «Денвер» – дриблинг, (с)	10,1±0,09	10,7±0,15	3,43	≤0,05

Результаты педагогического тестирования в конце эксперимента в обеих группах имеют статистически значимые отличия, по сравнению с результатами педагогического тестирования в начале эксперимента.

Тест «Скоростное ведение мяча 20 м»:

– результат в экспериментальной группе в начале эксперимента – 10,23 с, в конце эксперимента – 9,9 с, разница между показателями – 0,33 с (прирост 3,3 %);

– результат в контрольной группе в начале эксперимента – 10,36 с, в конце эксперимента – 10,2 с, разница между показателями – 0,16 с (прирост 1,5 %).

Тест «Скоростное ведение»:

– результат в экспериментальной группе в начале эксперимента – 46,56 с, в конце эксперимента – 45,1 с, разница между показателями – 1,46 с (прирост 3,23 %);

– результат в контрольной группе в начале эксперимента – 47,1 с, в конце эксперимента – 46,9 с, разница между показателями – 0,2 с (прирост 0,42 %).

Тест «Денвер» – дриблинг:

– результат в экспериментальной группе в начале эксперимента – 10,7 с, в конце эксперимента – 10,1 с, разница между показателями – 0,6 с (прирост 5,9 %);

– результат в контрольной группе в начале эксперимента – 10,9 с, в конце эксперимента – 10,7 с, разница между показателями – 0,2 с (прирост 1,86 %).

На рисунке 1 наглядно представлены изменения показателей в экспериментальной и контрольной группах баскетболисток студенческих команд 3х3, после применения разработанных комплексов упражнений для совершенствования ведения мяча.

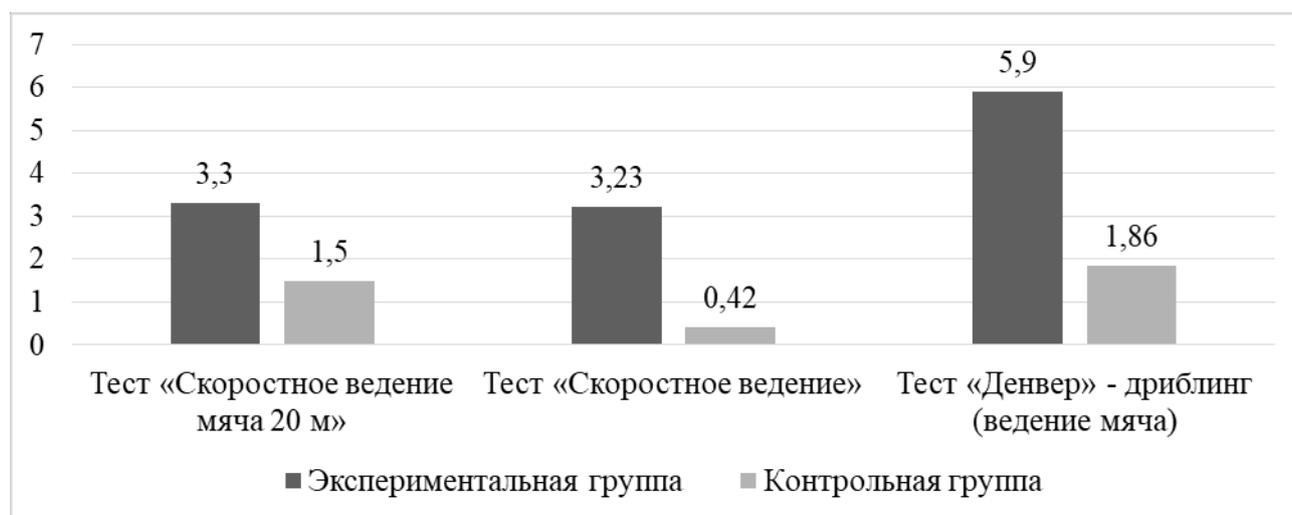


Рисунок 1 – Показатели ведения мяча баскетболисток студенческих команд 3х3 в экспериментальной и контрольной группах, за время эксперимента, %

Результаты нашего эксперимента позволяют нам утверждать, что разработанные и внедренные нами в тренировочный процесс экспериментальной группы комплексы упражнений для совершенствования ведения мяча являются эффективными, что отражено в представленных результатах сравнительного анализа прироста показателей между экспериментальной и контрольной группами.

Выводы. Проведенное исследование особенностей баскетбола 3х3, уровня технико-тактического мастерства, необходимого в соревновательной практике подтвердило необходимость совершенствования ведения мяча в процессе технической подготовки баскетболистов 3х3. Представленные

результаты экспериментальной проверки эффективности применения комплексов упражнений для совершенствования ведения, на примере студенческих команд по баскетболу 3х3, подтверждают их эффективность и возможность применения тренерами в процессе технической подготовки команд в баскетболе 3х3.

Список литературы

1. Голубева И.М. Программа спортивной подготовки по виду спорта баскетбол / И.М. Голубева, З.Н. Разумова. – СПб.: ГБУ СШОР № 2 Невского р-на, 2022. – 43 с.

2. Лосева И.В. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта баскетбол / И.В. Лосева, С.В. Чернов, В.В. Шарикова. – Москва: ФГБУ «ФЦПСП», 2021. – 118 с.

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол утвержден и введен в действие Приказом Минспорта России от 24.01.2022 № 40 (рег. от 04.03.2022) «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол». – Дата введения 16.03.2022. [Электронный ресурс] URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_148092/81d0223f47a58ec42b5319a12e41470 (дата обращения: 25.02.2023).

МЕДИЦИНСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ БАСКЕТБОЛОМ 3Х3

О.Ю. Жарова¹, Е.А. Жаров²

¹*Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия;*

²*Смоленский государственный медицинский университет, Смоленск, Россия*

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы, связанные с медицинским обоснованием травматизма на занятиях баскетболом 3×3, связанного с некорректным соблюдением техники безопасности во время игры. Отмечены способы профилактики и наиболее частые травмы, формирующиеся при различных обстоятельствах во время тренировки.

Ключевые слова: баскетбол 3×3, профилактика травматизма, техника безопасности, травма.

MEDICAL JUSTIFICATION OF SAFETY AND INJURY PREVENTION IN THE BASKETBALL 3X3 CLASSROOM

O.Y. Zharova¹, E.A. Zharov²

¹*Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia;*

²*Smolensk State Medical University, Smolensk, Russia*

Annotation. The article deals with issues related to the medical justification of injuries in 3-on-3 basketball classes associated with improper compliance with

safety regulations during the game. The methods of prevention and the most frequent injuries that form under various circumstances during training are noted.

Key words: basketball 3×3, injury prevention, safety, injury.

Актуальность. Несомненно, спорт, как деятельность, направленная на физическое и интеллектуальное совершенствование, является наиболее распространенной причиной профессиональной травмы. Существует определенная градация частоты встречаемости определенного вида травмы, характерной для каждого вида спорта. Данный факт обусловлен видовой специфичностью нагрузки на определенную систему человека, а также морфофункциональными особенностями необходимыми для достижения спортсменом целей, направленных на улучшение результатов в конкурентной борьбе в ходе межличностных отношений. В подавляющем большинстве травма в спорте является результатом нерационального распределения нагрузки в ходе тренировки, соматическими и вегетативными нарушениями организма, по причине, которых выполнение упражнения становится затруднительным или вовсе невозможным, утомление, нарушение режима тренировок, сна и бодрствования или же попросту случайным стечением обстоятельств.

Баскетбол является весьма травматичным видом спорта. Сложно представить себе спортсмена, который не встречался с травмами различного происхождения. К сожалению, повреждение различной степени тяжести так или иначе ограничивают привычный режим тренировок, затрудняют достижение желаемого результата. Это вид спорта, профессиональный травматизм которого обусловлен различной этиологией, основными из них являются: использование для тренировок перекаченных баскетбольных мячей; неровное, скользкое покрытие баскетбольной площадки; погрешности в соблюдении правил техники безопасности нахождения спортсмена на тренировках.

Цель исследования: изучить этиологию характерных травм при занятиях баскетболом 3×3.

Методы исследования. В работе использовались следующие методы: анализ и обобщение научно-методической литературы.

Результаты исследования. Баскетбол 3×3 исторически трансформировался из классического баскетбола, но в то же время обладает рядом специфических особенностей: ограниченное время игрового действия, большое количество технических элементов во временном отрезке игрового времени, это более контактный, агрессивный вид спорта. Основными видами деятельности, совершаемыми спортсменом в баскетболе 3×3, является прыжок, бег, бросок мяча руками. Баскетбол – это игровой вид спорта, для которого особенно характерно развитие координационных способностей. Несмотря на всестороннее развитие различных групп мышц, связочного аппарата, травмы являются неотъемлемой частью спортивной деятельности

и недостаточная техническая и физическая подготовленность спортсмена в данном виде спорта может способствовать быстрому получению травмы.

Травма – это внезапное воздействие на организм человека факторов внешней среды (механических, физических и химических), приводящих к альтерации тканей, нарушению анатомической структурной целостности и вызывающих функциональные нарушения в них. Травму следует рассматривать, прежде всего, как повреждение тканей органа. В основе любого повреждения лежит типичный патофизиологический процесс, направленный на элиминацию повреждения и скорейшее заживление.

В большинстве случаев, травма, являющаяся результатом воздействия факторов внешней среды, непременно будет связана с таким процессом как воспаление. Под воспалением понимается типичная патологическая реакция организма на местное повреждение, характеризующаяся поэтапным изменением микроциркуляторного русла, системы крови и соединительной ткани, которые направлены на элиминацию поврежденного участка и скорейшее восстановление функции ткани, органа. Основными местными проявлениями воспаления являются 5 типичных морфофункциональных признаков, так называемая «пентада Цельса»:

1. Покраснение участка повреждения, связано с артериальной гиперемией.

2. Отек ткани, связан с увеличением кровенаполнения ткани (артериальная гиперемия), последующим повышением гидростатического давления, повышение проницаемости капилляров под действием местных факторов воспаления, приводящее к развитию экссудации и набуханию тканевых элементов.

3. Местное повышение температуры, обусловленное притоком теплой артериальной крови, активацией протеолиза, липолиза, гликолиза, (экзотермические реакции), активацией метаболизма (преобладание катаболизма над анаболизмом).

4. Болезненность, возникающая в результате механического раздражения рецепторов этиологическими факторами, сдавления нервных волокон отеком в очаге воспаления, химическое раздражение рецепторов биологически активными веществами (гистамин, брадикинин и др.)

5. Нарушение функции обусловлено структурным повреждением, расстройством нейроэндокринной регуляции, развитием болевого синдрома.

Принимая во внимание все вышеизложенные причины, становится понятно, что травма резко ограничивает возможности нормальной деятельности человека. Очевидно, что в зависимости от вида травмы, ее распространенности и других характеристик степень ограничения будет варьироваться в достаточно широких пределах.

Такое понятие, как травматизм отражает общее число травм возникших в группе людей за определенный отрезок времени. Следует понимать, что любой человек, выполняющий определенную деятельность, попадает под понятие «опасность травматизма», которое характеризуется возможностью

получения травм, различной степени тяжести из-за факторов внешней среды, а также в результате совершенной ошибки в момент выполнения профессиональной деятельности.

В баскетболе 3×3 все виды травмы можно разделить на 2 группы:

- Немедленные, то есть те, которые возникают непосредственно на игровой площадке в результате механического повреждения. К данной группе можно отнести: растяжение связок голеностопного сустава, вывих плеча, вывих пальцев, перелом запястья, разрыв передней крестообразной связки, разрыв мениска, разрыв подколенного сухожилия.

Для баскетбола 3×3 характерен прямой механизм формирования перелома, при котором точка приложения силы и места повреждения совпадают. Перелом может возникнуть при падении во время игры, при неправильном приеме мяча, а также при нарушении правил безопасности на игровой площадке.

Механизм вывиха в данном случае обусловлен тем, что спортсмен отводит руку, в момент подачи рука находится над головой, рука вращается кнаружи (супинация), избыточная ротация плеча или излишнее отклонение руки от точки удара по мячу.

Растянутые во времени, отсроченные, то есть возникающие в результате длительного воздействия механического фактора, силы которого недостаточно для возникновения немедленного, одномоментного повреждения. К данной группе можно отнести: тендинопатия надколенника (колени прыгуна) – это чрезмерное повреждение связки надколенника (*lig. patellae*). Симптомы включают боль в передней части колена. Обычно боль и болезненность возникают в нижней части коленной чашечки, хотя верхняя часть также может быть затронута. Как правило, когда человек находится в состоянии покоя, боли нет. Осложнения могут включать разрыв сухожилия надколенника; тендинит ахиллова сухожилия – это воспалительный процесс в области сухожилия икроножной и камбаловидной мышц. Протекает остро или хронически. Провоцируется хроническими перегрузками или однократной чрезмерной нагрузкой на сухожилия. Проявляется болями, отеком и незначительным ограничением тыльного сгибания стопы; капсулит (синдром замороженного плеча) характеризуется воспалительными процессами в капсуле плечевого сустава, без вовлечения в них других суставных структур, приводит к болевым ощущениям, значительному ограничению двигательной активности.

Говоря о профилактике как немедленных, так и отсроченных травм, необходимо учитывать режим тренировок, в соответствии с которым выстраивать систему лечебно-профилактических мероприятий, направленных на улучшения состояния спортсмена. Разминка является неотъемлемой частью в любом виде спорта, она позволяет подготовить организм и все системы к работе в условиях компенсации функций в момент игры. Также это позволяет снизить риск получения травмы в момент наибольшей нагрузки на связки, суставы или мышцы. Необходимо контролировать использование качественной экипировки. В частности, баскетбольную обувь необходимо использовать

с высоким носком, кроссовки должны обеспечивать поддержку лодыжки и иметь высокий коэффициент сцепления с покрытием площадки. Для этого лучше использовать обувь с прорезиненной подошвой с протектором различной (хаотичной) направленности. Не стоит забывать про технику безопасности, установленную для игры в баскетбол 3×3. После тренировки необходимо проведение мероприятий, направленных на расслабление и успокоение. Хорошими средствами являются массаж и теплые солевые ванны, продолжительностью 15-20 минут. Соблюдение всех мер профилактики, принципа регулярности тренировок, режима труда и отдыха позволит в значительной степени снизить риск травматизма при игре в баскетбол 3×3.

Баскетбол – травматичный вид спорта, однако положительное значение данного вида спорта гораздо больше для организма нежели его негативная составляющая, но тем не менее, следует помнить, что своевременная профилактика и соблюдение правил техники безопасности позволяют избежать травм и нежелательных последствий при спортивной деятельности.

Список литературы

1. Аэрбах А. Баскетбол / А. Аэрбах. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 159 с.
2. Макарова Г.А. Спортивная медицина / Г.А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
3. Руководство по спортивной медицине / под ред. В.А. Маргазина. – СПб.: СпецЛит., 2012. – 487 с.
4. Степанов К.С. Травматизм в баскетболе и его профилактика / К.С. Степанов. – Челябинск, 2012. – 52 с.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ЖЕНЩИН ТРУДОСПОСОБНОГО ВОЗРАСТА

И.А. Живуцкая

Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

Аннотация. В статье представлен анализ данных социологического опроса женщин 36-55 лет, регулярно занимающихся и не занимающихся оздоровительной физической культурой. Результаты опроса позволили установить различия во влиянии современных видов физкультурно-оздоровительных занятий на показатели психоэмоционального благополучия женщин трудоспособного возраста.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, женщины трудоспособного возраста, качество жизни, психоэмоциональное благополучие, ментальный фитнес, социологический опрос.

THE INFLUENCE OF RECREATIONAL PHYSICAL EDUCATION ON THE PSYCHO-EMOTIONAL WELL-BEING OF WOMEN OF WORKING AGE

I.A. Zhivutskaya

Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russian Federation

Annotation. The article presents an analysis of data from a sociological survey of 36-55-year-old women who regularly engage in and do not engage in recreational physical culture. The results of the survey allowed us to establish differences in the influence of modern types of physical culture and recreation activities on the indicators of psychoemotional well-being of women of working age.

Key words: health-improving physical culture, women of working age, quality of life, psycho-emotional well-being, mental fitness, sociological survey.

Изменение структуры занятости населения с существенным увеличением доли работников умственного труда, большую часть которых составляют женщины 36-55 лет, обуславливает общественную потребность в изучении мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья лиц указанной социально-демографической группы [1].

Современные исследователи в области оздоровительной физической культуры (ОФК) [2; 3; 5] отмечают, что для определения эффективности мероприятий, направленных на сохранение здоровья людей, целесообразно применять показатель «качество жизни». Важным параметром оценки качества жизни людей является психоэмоциональное благополучие [2; 4].

Цель исследования – изучить влияние занятий оздоровительной физической культурой на психоэмоциональное благополучие женщин 36-55 лет.

Организация и методы исследования. Проведен социологический опрос женщин в возрасте 36-55 лет. Первую группу респондентов (n=177) составили работники умственного труда, регулярно занимающиеся ОФК; вторую группу (n=111) – женщины, работающие в сфере умственного труда, не имеющие регулярной физической нагрузки. Для определения различий во влиянии популярных видов физкультурно-оздоровительных занятий (ФОЗ) на показатели психоэмоционального благополучия женщин 36-55 лет, первая группа респондентов (n=177) разделена на две подгруппы: подгруппу А составили женщины, предпочитающие занятия ментальным фитнесом (пилатес, йога, (n=55)), подгруппу Б – иные виды ФОЗ (n=122).

Результаты исследования. Женщины, систематически занимающиеся ОФК, менее зависимы от регулярного применения психоактивных веществ: кофеина на 16, никотина на 9, алкоголя на 6 % (таблица 1).

Таблица 1 – Оценка женщинами 36-55 лет, регулярно занимающимися (1 группа, n=177) и не занимающимися (2 группа, n=111) ОФК, своей зависимости от психоактивных веществ

Кофеин					
Уровни	1	2	3	4	5
1 группа	19,8	29,9	28,2	15,8	6,2
2 группа	16,2	18	35,1	21,6	9
Никотин					
1 группа	81,4	7,3	6,8	2,8	1,7
2 группа	72,1	7,2	7,2	9,9	3,6
Алкоголь					
1 группа	61,6	28,8	9,6	–	–
2 группа	56,8	36,9	6,3	–	–

Примечание: цифры от 1 до 5 обозначают оценку степени зависимости, где 1 означает «зависимости нет»; 2 – «слабая зависимость»; 3 – «средняя зависимость»; 4 – «сильная зависимость»; 5 – «крайне сильная зависимость».

Респонденты первой группы реже страдают от выраженных стрессов на работе и в личной жизни – на 8, в семье – на 11 %. Оптимистичнее оценивают собственное будущее – на 13, благожелательнее настроены по отношению к окружающим – на 18, более уверены в себе – на 21 %. На 14 % выше оценивают собственное психическое здоровье в целом (таблица 2 и 3).

Таблица 2 – Оценка женщинами 36-55 лет, регулярно занимающимися (1 группа, n=177) и не занимающимися (2 группа, n=111) ОФК, отдельных показателей собственного психоэмоционального благополучия (%)

Группы \ Оценка	1	2	3	4	5
Подверженность стрессам на работе					
1 группа	6,8	29,9	42,4	18,1	2,8
2 группа	3,6	25,2	47,7	20,7	2,7
Подверженность стрессам в семье					
1 группа	10,7	35,6	39	14,1	0,6
2 группа	7,2	27,9	44,1	19,8	0,9
Подверженность стрессам в личной жизни					
1 группа	12,4	42,9	30,5	13,6	0,6
2 группа	16,2	31,5	39,6	11,7	0,9

Примечание: цифры от 1 до 5 обозначают оценку респондентами показателей психоэмоционального благополучия, где 1 – отсутствие показателя; 2 – показатель выражен слабо; 3 – показатель выражен средне; 4 – показатель выражен сильно; 5 – показатель выражен предельно сильно.

Таблица 3 – Оценка женщинами 36-55 лет, регулярно занимающимися (1 группа, n=177) и не занимающимися (2 группа, n=111) ОФК, отдельных показателей собственного психоэмоционального благополучия (%)

Оценка Группы	1	2	3	4	5
Оптимистичная оценка собственного будущего					
1 группа	2,3	5,6	52,5	33,9	5,6
2 группа	1,8	18	54,1	18	8,1
Положительное отношение к окружающим					
1 группа	0,6	2,3	35,6	48	13,6
2 группа	0,9	8,1	46,8	37	7,2
Уверенность в себе					
1 группа	0,6	5,1	30,5	53,1	10,7
2 группа	2,7	9,9	44,1	35,1	8,1
Психическое здоровье в целом					
1 группа	0,6	5,1	12,4	59,9	22
2 группа	0,6	6,3	26,1	45,9	21,6

Примечание: цифры от 1 до 5 обозначают оценку респондентами показателей психоэмоционального благополучия, где 1 – отсутствие показателя; 2 – показатель выражен слабо; 3 – показатель выражен средне; 4 – показатель выражен сильно; 5 – показатель выражен предельно сильно.

Установлено, что женщины, предпочитающие занятия «Mind&Body» другим видам ОФК, менее зависимы от кофеина – на 33 %, никотина – на 11 % (таблица 4).

Таблица 4 – Оценка женщинами 36-55 лет, занимающимися пилатесом, йогой (подгруппа А, n=55) и иными видами ФОЗ (подгруппа Б, n=122), своей зависимости от психоактивных веществ (%)

Кофеин					
Уровни	1	2	3	4	5
Подгруппа А	32,7	40	16,4	7,3	3,6
Подгруппа Б	13,9	25,4	33,6	19,7	7,4
Никотин					
Подгруппа А	89,1	7,3	3,6	–	–
Подгруппа Б	77,7	7,4	8,2	4,1	2,5
Алкоголь					
Подгруппа А	78,2	14,5	7,3	–	–
Подгруппа Б	54,1	35,2	10,7	–	–

Примечание: цифры от 1 до 5 обозначают оценку степени зависимости, где 1 означает «зависимости нет»; 2 – «слабая зависимость»; 3 – «средняя зависимость»; 4 – «сильная зависимость»; 5 – «крайне сильная зависимость».

Реже отмечали выраженный уровень стресса: на работе – на 18, в семье – на 22, личной жизни – на 25 %; оптимистичнее оценивали свое будущее на 30, более уверены в себе на 34 и расположены к окружающим – на 37 %; более удовлетворены состоянием собственного психического здоровья – на 21 % (таблица 5 и 6).

Таблица 5 – Оценка женщинами 36-55 лет, занимающимися пилатесом, йогой (подгруппа А, n=55) и иными видами ОФК (подгруппа Б, n=122), отдельных показателей собственного психоэмоционального благополучия (%)

Оценка Подгруппы	1	2	3	4	5
Подверженность стрессам на работе					
Подгруппа А	12,7	36,4	32,7	16,4	1,8
Подгруппа Б	4,1	27	46,7	18,9	3,2
Подверженность стрессам в семье					
Подгруппа А	16,4	45,5	29,1	9,1	–
Подгруппа Б	8,2	31,1	43,4	16,4	0,8
Подверженность стрессам в личной жизни					
Подгруппа А	16,4	56,4	18,2	9,1	–
Подгруппа Б	10,7	36,9	36,1	15,6	0,8

Примечание: цифры от 1 до 5 обозначают оценку респондентами показателей психоэмоционального благополучия, где 1 – отсутствие показателя; 2 – показатель выражен слабо; 3 – показатель выражен средне; 4 – показатель выражен сильно; 5 – показатель выражен предельно сильно.

Таблица 6 – Оценка женщинами 36-55 лет, занимающимися пилатесом, йогой (подгруппа А, n=55) и иными видами ОФК (подгруппа Б, n=122), отдельных показателей собственного психоэмоционального благополучия (%)

Оценка Подгруппы	1	2	3	4	5
Оптимистичная оценка собственного будущего					
Подгруппа А	1,8	5,5	32,7	50,9	9,1
Подгруппа Б	2,5	5,7	61,5	26,2	4,1
Положительное отношение к окружающим					
Подгруппа А	–	1,8	10,9	61,8	25,5
Подгруппа Б	0,8	2,5	46,7	41,8	8,2
Уверенность в себе					
Подгруппа А	–	3,6	9,1	65,5	21,8
Подгруппа Б	0,8	5,7	40,2	47,5	5,7
Психическое здоровье в целом					
Подгруппа А	–	–	3,6	52,7	43,6
Подгруппа Б	0,8	7,1	16,4	63,1	12,3

Примечание: цифры от 1 до 5 обозначают оценку респондентами показателей психоэмоционального благополучия, где 1 – отсутствие показателя; 2 – показатель выражен слабо; 3 – показатель выражен средне; 4 – показатель выражен сильно; 5 – показатель выражен предельно сильно.

Заключение. Женщины 36-55 лет, регулярно занимающиеся ОФК, менее зависимы от психоактивных веществ, чаще удовлетворены составляющими своего психоэмоционального состояния, чем их ровесницы, не имеющие систематической физической нагрузки. Оценка качества жизни

по отдельным параметрам психического благополучия выше у женщин, предпочитающих занятия «Mind&Body», чем у их ровесниц, посещающих другие виды ФОЗ.

Список литературы

1. Армашевская О.В. Особенности состояния здоровья женщин зрелого возраста [Электронный ресурс] / О.В. Армашевская, Л.Ю. Чучалина // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 1. Режим доступа: <https://www.science-education.ru> (дата обращения: 27.09.2021).
2. Гуревич К.Г. Качество жизни / К.Г. Гуревич, М.А. Черепихина // Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / под ред. Ющука Н.Д., Маева И.В., Гуревича К.Г. – М.: Издательство «Перо», 2012. – С. 73-80.
3. Зыков В.А. Влияние физической культуры на качество жизни / В.А. Зыков, А.М. Чудайкин // Педагогический журнал Башкортостана. – 2021. – № 2. – С. 86-95.
4. Опросник качества жизни Всемирной организации здравоохранения (ядерный модуль) // Сайт Энциклопедия психодиагностики». Режим доступа: <https://psylab.info/> (дата обращения: 04.02.2018)).
5. Усков С.В. Основные факторы и тенденции, определяющие качество жизни общества, роль физической культуры в повышении качества жизни общества / С.В. Усков // Конференциум АСОУ: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. – 2015. – № 1. – С. 2216-2220.

СПЕЦИФИКА ФОРМИРОВАНИЯ КОМАНДЫ ПО БАСКЕТБОЛУ 3Х3 В СПОРТИВНОМ ВУЗЕ

П.С. Захаров, К.А. Зыков

Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

Аннотация. В статье рассмотрен процесс создания команды по баскетболу 3х3 в спортивном университете и анализ выступления в соревнованиях. Рассмотрены тренировочные микроциклы в годичном цикле тренировок по баскетболу 3х3.

Ключевые слова: баскетбол 3х3, студенты, тренировочный процесс.

THE SPECIFICS OF THE FORMATION OF A 3X3 BASKETBALL TEAM IN A SPORTS UNIVERSITY

P.S. Zakharov, K.A. Zykov

Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia

Annotation. The article discusses the process of creating a 3x3 basketball team at a sports university and the analysis of performance in competitions. Training microcycles in the annual 3x3 basketball training cycle are considered.

Key words: 3x3 basketball, students, training process.

Сегодня в мировом движении спорта наблюдается тенденция по популяризации и продвижению малых форм классических видов спорта. В настоящее время большим интересом пользуется такая разновидность баскетбола, как баскетбол 3х3. В 2021 году баскетбол 3х3 был представлен на Олимпийских играх в Токио.

Все больше становится профессиональных команд, в которых игроки полностью сосредоточены на баскетболе 3х3, и это является их основной работой. Большинство игроков приходят в баскетбол 3х3 из классического баскетбола, но игровые требования значительно отличаются в этих видах спорта.

Осенью 2021 года совместно с ЦССТ РЭА было принято решение о создании на базе ФГБОУ ВО «СГУС» команды по баскетболу 3х3 в категории U-24 (две команды). На тот момент это были игроки 3-4 курсов и магистратуры (n=6), один ветеран и 1 первокурсник. Игроки имели звание КМС – 3, 1 разряд – 4 игроков, один игрок – 2 юношеский разряд. Один из игроков также был задействован в сборной Смоленской области в категории U-19 (САЭС) (таблица 1).

На тот момент была проанализирована возможная научно-методическая литература (недостаточный объем достоверной информации). А при условии, что за свою короткую историю развития баскетбола 3х3 в последние 5-6 лет очень сильно изменились правила игры, можно констатировать, что научно обоснованной информации практически не обнаружено, в основном это эмпирические наблюдения.

Основная специфика создания команды по баскетболу 3х3 в ФГБОУ ВО «СГУС» – отсутствие данного вида спорта и, соответственно, ставки тренера-преподавателя (отсутствие тренировочного времени и, соответственно, часть времени интегрировано из классического баскетбола); малый объем выбора игроков (20 студентов-баскетболистов кафедры ТиМСИ и 1 студент-магистрант); низкий уровень мастерства поступающих (2 разряд).

Таблица 1 – Анализ сборной СГУС по баскетболу 3х3

Сезон	Состав	Средний возраст	Уровень мастерства	Результаты
2021/22	1 курс (1) 3 курс (2) 4 курс (2) 1 курс маг (1) 2 курс маг (1) Выпускник (1)	23,4	КМС – 3 1р. – 4 2р. – 1	U-24=3 место ЦФО U-19=4 место ЦФО (1 игрок)
2022/23	1 курс (4) 2 курс (2) 4 курс (2)	20,0	1р. – 3 2р. – 5	U-24=4 место ЦФО U-19=3 место ЦФО

Тренировки представляли любительство – 10 мин. разминки, более часа игра 3х3 (с предоставленным ФБСО арбитром), 20 мин. ИГЗ, заминка 10 мин.

Команда отыграла несколько крупных соревнований: Кубок Дружбы – 2 команды, 1 тур Единой Лиги Европы (Смоленск). Это были подготовительные турниры к фестивалю ЦФО (таблица 1).

Летом 2022 года принято решение о попытке перехода на профессиональное отношение и определение баскетбола 3х3 как приоритета.

Было посещено достаточное количество семинаров по баскетболу 3х3, просмотр возможных семинаров на платформах интернет-порталов (Владан Чубрич), посещены микроциклы тренировок самой титулованной команды России INANOMO, онлайн-беседа с главным тренером команды 3х3 Лиман (Сербия).

С сезона 2022/23 были сформированы сборные U-24 и U-19. Это игроки 1 и 2 юношеских разрядов. Два студента 4 курса, два второго курса и четыре первокурсника. Большинство с отсутствием базовых навыков баскетбола. При условии, что руководство вуза отказалось от участия в студенческих соревнованиях России сезона 2022/23 произошло омоложение в целом сборной по баскетболу. Состав сборной ФГБОУ ВО «СГУС» по баскетболу 3х3 стал более молодой и с низким уровнем мастерства (таблица 1).

Организация тренировочного процесса до НГ. Недельный микроцикл 3-1-2-1, который включал 2 занятия по ОФП, 2 ТЗ, 3 тренировки по баскетболу 3х3, 1 тренировка по баскетболу 5х5 (игровая), 2 ИГЗ, один полноценный выходной и 1 медицинский выходной. По выходным проводились соответственно: 1 неделя=5х5 и 3х3 соревнования, 2 неделя=полноценный микроцикл, 3 неделя=суббота тренировочный день и 5х5 соревнования, 4 неделя=полноценный микроцикл. Тот же микроцикл накладывался на сборную по классическому баскетболу: 2 ТЗ, 4 ИГЗ, 4 тренировки по баскетболу 5х5 и 2 выходных дня. На первенстве области по классическому баскетболу студенты СГУС выступали 2 командами (16 студентов и 4 ветерана), т. е. игроки стартового состава играли по 35-40 мин. Игры рассматривались – как тренировочные игры по физподготовке.

Результаты до НГ (таблица 2) остались идентичны, но если учесть, что из-за санкций и отсутствия международных соревнований, много команд и игроков стали выступать в данных соревнованиях – прогресс очевиден. В классическом баскетболе 1 и 2 место чемпионата области первый круг (по 1 и 2 поражения).

За первую половину сезона произошла 1 серьезная травма в конце сентября.

Организация тренировочного процесса после НГ. ФБСО увеличила количество игр и время игр (с середины января и до мая игры проходили каждое воскресенье). В связи с этим был изменен как тренировочный микроцикл, так и нагрузка на играх. На первенстве области игроки сборной по баскетболу 3х3 не играли более 20 минут в матче. Обе команды остались на 1-2 месте по итогам регулярного чемпионата, количество поражений

увеличилось (2 и 5 соответственно). По итогам плей-офф заняли: БК Большой – 1 место, ЦСТТ-РЭА – 2 место. При согласовании с тренером по ОФП изменился тренировочный микроцикл – 3,5-1-1,5-1 (таблица 3).

Примерная организация тренировок по баскетболу 3х3: длительность – 2 часа. 20 мин. блок – разминка с мячами и динамический стрейчинг, 10 мин. блок – реабилитационно-восстановительные мероприятия, блок игры 3х3 (3-4 игры по 10 мин.), блок тактики баскетбола 3х3 (2-3 упражнения по 10 мин.) и короткие бросковые сеты для переходов с упражнения на упражнение (5 по 5-6 мин.). Методическая особенность – все упражнения по времени подстроены под время игры. МФР стоп и крупных мышц, общая разминка, стрейчинг – всегда вынесено на индивидуальную работу до начала тренировки.

Примерная организация тренировок по ИГЗ: длительность 1,5 часа. 10 мин. блок – реабилитационно-восстановительные мероприятия; 10 мин. – дриблинг; 20 мин. – работа 2-0 или 3-0; 10 мин. – ISO, оставшееся время – техническая подготовка (проходы, завершения, броски) до 1 часа.

Несмотря на снижение нагрузки и ротацию на подготовительных соревнованиях по баскетболу 3х3 – количество серьезных травм увеличилось (три травмы). Примечательно, что большинство из них у студентов 1 курса, которые никогда не сталкивались с таким объемом и качеством тренировок.

Выводы:

1. Ротация студентов 1 курса на играх и ротация на тренировках по баскетболу 3х3 (как ОФП-тренировок, так и ИГЗ-тренировок). Потому что отсутствует необходимый уровень физической и технической подготовленности.

2. Переход на годовой цикл тренировок по баскетболу 3х3 (в отличие от классического баскетбола, где он длится с августа по начало июня, в баскетболе 3х3 с марта по ноябрь, если посмотреть календарь ЧР по баскетболу 3х3).

Список литературы

1. Андрианова Р.И. Тенденции развития баскетбола 3х3 и его принципиальные отличия от баскетбола / Р.И. Андрианова, М.В. Леньшина // Ресурсы конкурентноспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2021. – № 11. – С. 163-165.

2. Байбакова Т.В. Формирование технико-тактических действий студентов (на примере стритбола) / Т.В. Байбакова // Омский научный вестник. – 2013. – Т. 122. – № 5. – С. 191-193.

3. Баскетбол 3х3. Особенности игры: учебное пособие / М.С. Фесенко, Р.П. Фесенко. – Дубна: Гос. ун-т «Дубна», 2020. – 56 с.

КОМПЛЕКС ГТО, КАК МЕХАНИЗМ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЭКОНОМИЧЕСКИ АКТИВНОГО НАСЕЛЕНИЯ НА ПРИМЕРЕ РОСКОРПОРАЦИИ «РОСАТОМ»

Э.А. Зюрин¹, Е.Н. Петрук¹, Д.А. Мальцев¹, Е.Н. Бобкова²

¹Федеральный научный центр физической культуры и спорта, Москва

²Смоленский государственный университет спорта, Смоленск

Аннотация. В статье приведены результаты исследования экономически активного населения Российской Федерации в ходе подготовки к I отраслевому Фестивалю «Многоборье ГТО-2023» среди работников предприятий и организаций Госкорпорации «Росатом». В ходе исследования проведен: социологический опрос участников фестиваля; проведен анализ планов подготовки к фестивалю; проведено физиологическое обследование аппаратно-программным комплексом «Омега спорт», проведено тестирование уровня физической подготовленности в ходе выполнения испытаний ВФСК ГТО.

Ключевые слова. Комплекс ГТО, корпоративный спорт, двигательная активность, экономически активное население, физическая подготовленность.

GTO COMPLEX AS A MECHANISM OF INCREASING THE MOTOR ACTIVITY OF THE ECONOMICALLY ACTIVE POPULATION ON THE EXAMPLE OF ROSATOM

E.A. Zyurin¹, E.N. Petruk¹, D.A. Maltsev¹, E.N. Bobkova²

¹Federal Science Center of Physical Culture and Sport (VNIIFK), Moscow

²Smolensk State University of Sports, Smolensk

Annotation. The article presents the results of a study of the economically active population of the Russian Federation in the course of preparation for the I industry-wide Festival "All-around GTO-2023" among employees of enterprises and organizations of the State Corporation "Rosatom". In the course of the study, the following was carried out: a sociological survey of festival participants; the analysis of preparation plans for the festival was carried out; a physiological examination was carried out using the Omega Sport hardware-software complex, testing of the level of physical fitness was carried out during the tests of the VFSK GTO.

Key words: TRP complex, corporate sports, physical activity, economically active population, physical fitness.

Актуальность. Физическая культура в современном обществе выступает одним из средств всестороннего гармоничного развития человека и обеспечивает выполнение важнейшего показателя благополучия общества – здоровье человека. Любой период жизни человека в той или иной степени характеризуется физической активностью, проявляющейся развитием

физиологических и психологических процессов, совершенствованием физических качеств, лежащих в основе физического развития человека, то расширение массовости занятий физическими упражнениями и избранными видами спорта в государственной политике нашей страны определено как приоритетное. Оценка двигательной активности населения в нашей стране проводится по результатам федеральной статистической отчетности систематически занимающихся физической культурой и спортом и выполнения государственных требований к уровню физической подготовленности населения от 6 лет и старше в рамках реализации комплекса ГТО [1]. Государственные требования предлагают нормативы для оценки уровня развития физических качеств и прикладных навыков, из которых формируется интегральная оценка физической подготовленности человека по трем уровням сложности: базовый уровень – бронзовый знак, средний уровень – серебряный знак, высокий уровень – золотой знак. Также в государственных требованиях ВФСК ГТО представлены рекомендации к недельной двигательной активности, обеспечивающей физиологическую потребность организма в движении и позволяющие при их соблюдении как минимум иметь базовый уровень физической подготовленности [3].

Самой распространенной формой приобщения взрослого населения к занятиям физической культурой и спортом является физкультурно-спортивная деятельность по месту работы, которая в соответствии с действующим законодательством реализуется через корпоративный спорт [5].

Крупные предприятия активно включились в физкультурно-спортивную деятельность, в том числе и в реализацию комплекса ГТО. Во всех госкорпорациях и ФОИВах ежегодно проводятся спартакиады по различным видам спорта. Крупные предприятия активно принимают участие в фестивалях комплекса ГТО среди трудовых коллективов, государственных гражданских служащих РФ и муниципальных служащих [2]. Одним из отправных моментов в организации двигательной активности экономически активного населения, в том числе реализации комплекса ГТО, является понимание того, что ведущим видом деятельности взрослого населения является труд, соответственно, затраты времени и сил на спортивные занятия жестко ограничены и выстраиваются в зависимости от трудовой и бытовой загруженности. Соответственно, определяя параметры объема двигательной активности в первую очередь следует учитывать те цели, которые преследует человек, выполняя данную деятельность.

Цель исследования: выявить влияние комплекса ГТО на двигательную активность трудового населения.

Методы исследования: анкетирование участников фестиваля; анализ планов подготовки к фестивалю; функциональная диагностика «Омега-спорт»; педагогическое тестирование; методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Организация физического воспитания трудящихся предполагает систематическую физическую тренировку,

разнообразную по характеру воздействия на организм, с учетом возрастных изменений, образа жизни, уровня и содержания его двигательной активности. При определении параметров объема двигательной активности в первую очередь следует учитывать задачи и цели, которые планирует индивидуум в процессе физической подготовки [4].

В целях определения влияния комплекса ГТО на двигательную активность экономически активного населения было организовано и проведено педагогическое наблюдение тренировочного процесса подготовки работников предприятий и организаций Госкорпорации «Росатом» к I отраслевому фестивалю «Многоборье ГТО-2023». В исследовании приняло участие 292 человека (141 женщина и 151 мужчина) из 20 субъектов РФ, представителей различных профессий.

Проведенный хронометраж подготовки участников I отраслевого Фестиваля показал, что 84,8 % сотрудников Росатома проводили планомерную тренировочную работу, 10,3 % не тренировались и 5,4 % осуществляли подготовку в иных формах (рисунок 1).

Подавляющее число сотрудников 71,5 %, принявших участие в подготовке к фестивалю, занимались самостоятельно, 2 % в составе команды предприятия, 24,3 % занимались как самостоятельно, так и в составе группы под руководством тренера, 2,2 % использовали иные формы занятий.

Наибольшее количество участников фестиваля в период подготовки совершали 3 тренировки в неделю (23,1), 16,1 % проводили по 2 и по 4 тренировки, 14,9 % занимались 5 раз в неделю, 6-7 тренировок проводили по 8,3 % участников. Эпизодически готовились к фестивалю 4,5 % и 5 % составили иные сочетания тренировочных занятий (рисунок 2).

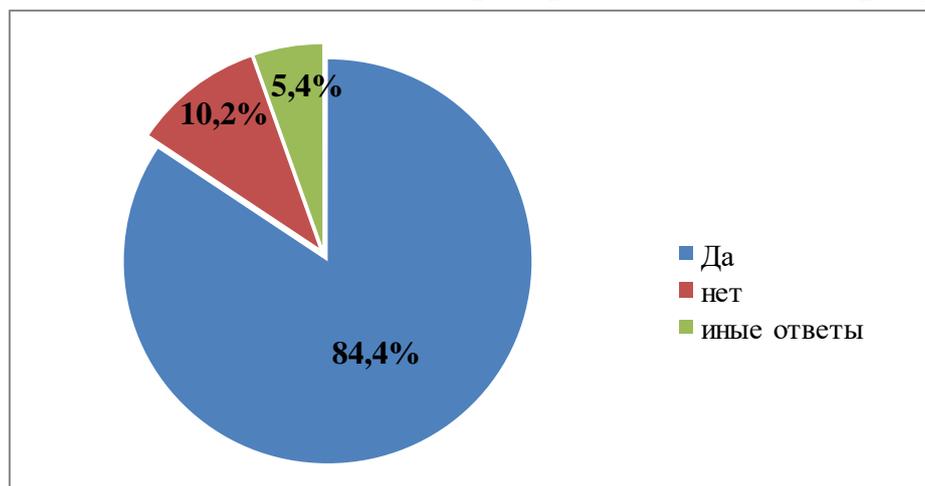


Рисунок 1 – Доля участников I отраслевого Фестиваля «Многоборье ГТО-2023» среди работников предприятий и организаций Госкорпорации «Росатом»

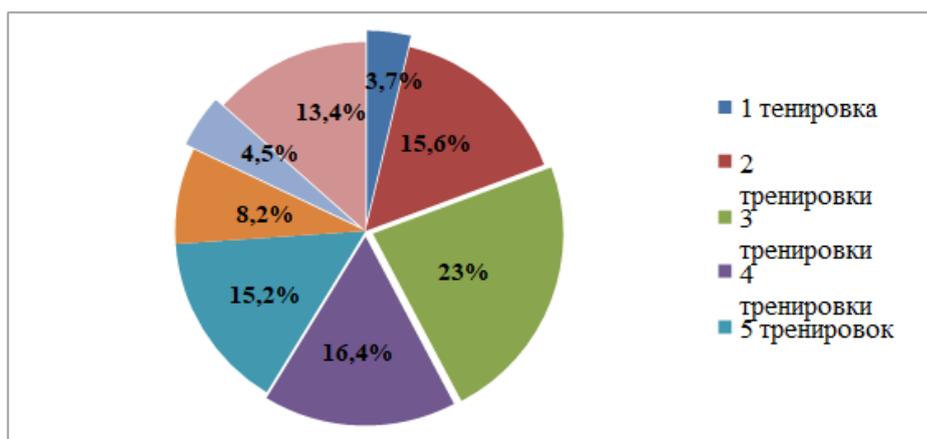


Рисунок 2 – Количество тренировочных занятий в неделю проводимых при подготовке к I отраслевому Фестивалю «Многоборье ГТО-2023»

Участники фестиваля преимущественно тренировались 60-80 мин. (36,1 % и 19,3 %). Остальные диапазоны времени составляют менее 10 % (рисунок 3).

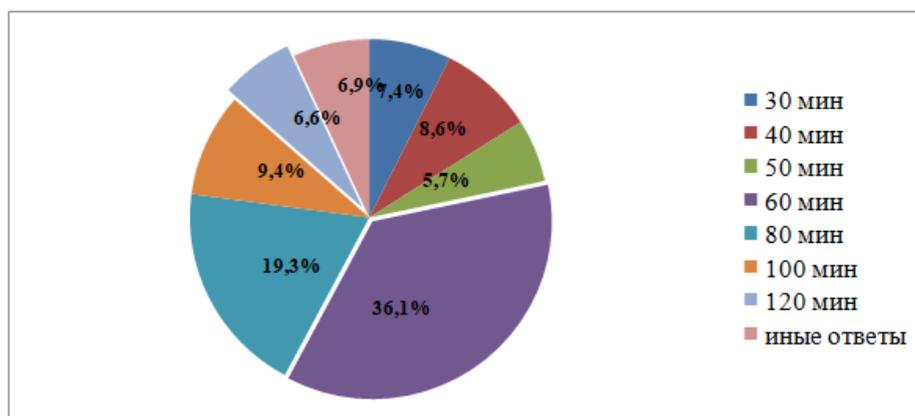


Рисунок 3 – Количество времени, выделяемое на одно тренировочное занятие при подготовке к I отраслевому Фестивалю «Многоборье ГТО-2023»

При этом, мы видим, что основная направленность тренировок была на совершенствование физического качества выносливость, тренировка других физических качеств проводилась менее чем у 50 % участников (рисунок 4).

В ходе исследования выявлено, что наибольшее количество женщин выполняли работу циклического характера с ЧСС от 140 до 150 уд/мин, мужчины – от 150 до 160 уд/мин. Величина пульса при силовой тренировке ациклического характера находится в диапазоне от 120 до 150 уд/мин у женщин и от 130 до 150 уд/мин у мужчин.

Полученные данные подтверждаются результатами опроса о физической готовности к выполнению испытаний комплекса ГТО на Фестивале, который показал, только 16,4 % респондентов считают, что они готовы на 100 % к мероприятию. При этом, оценили свою готовность как низкую или не готовы к мероприятию 4,1 % участников.

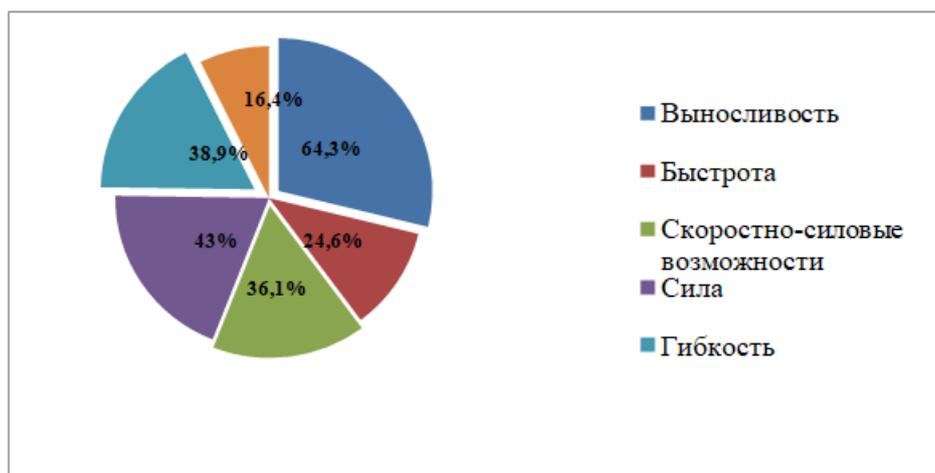


Рисунок 4 – Среднее значение доли времени затраченного на тренировку физического качества от общего количества времени в период подготовки к I отраслевому Фестивалю «Многоборье ГТО-2023»

Данные самооценки получили свое подтверждение в ходе тестирования физической подготовленности, так 46 % мужчин и 41 % женщин не выполнили испытания на знаки отличия ВФСК ГТО (рисунок 5).

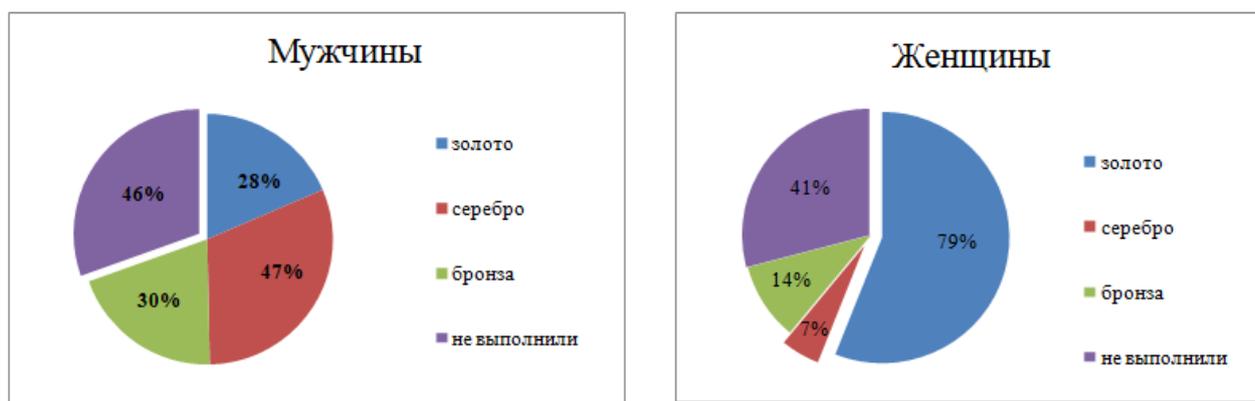


Рисунок 5 – Доля мужчин и женщин, выполнивших испытания на I отраслевом Фестивале «Многоборье ГТО-2023» по уровням сложности

В ходе анализа полученных данных установлено, что в тех видах, которые участники фестиваля могли тренировать самостоятельно, были достоверно высокие результаты, а то, что требовало специальной подготовки (плавание, стрельба) выявлен наибольший процент не выполнения.

Выводы. Таким образом, реализация мероприятий комплекса ГТО как механизма повышения двигательной активности на предприятии обеспечивает долгосрочные перспективы мониторинга физической подготовленности сотрудников, предоставляя работодателям информацию об уровне здоровья, позволяя проводить различные управленческо-организационные мероприятия по минимизации экономических рисков, связанных с повышенной заболеваемостью сотрудников.

Список литературы

1. Зюрин Э.А. Организационно-методические условия подготовки взрослого населения для выполнения нормативов комплекса ГТО по месту профессиональной деятельности / Э.А. Зюрин, Е.Н. Петрук // Вестник спортивной науки. – 2022. – № 1. – С. 52-58.
2. Национальные проекты России. Как команды готовятся к Всероссийскому фестивалю ГТО среди трудовых коллективов. – URL: <https://ok.ru/group/59730103959781/topic/155417088881637> (дата обращения: 15.05.2023).
3. Приказ Министерства спорта РФ от 22 февраля 2023 г. № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)». – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406525773> (дата обращения: 15.05.2023).
4. Роль спортивно-массовых мероприятий в популяризации комплекса ГТО и подготовке трудоспособного населения к выполнению испытаний ВФСК ГТО / Е.Н. Бобкова, С.В. Жуков, А.В. Киреева, Э.А. Зюрин, Е.Н. Петрук // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 10. – С. 9-11.
5. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями). – URL: <https://base.garant.ru/12157560> (дата обращения: 15.05.2023).

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ БРОСКА В ПРЫЖКЕ В БАСКЕТБОЛЕ 3Х3 У ИГРОКОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ

О.Е. Казановская, Е.В. Позднякова

*Санкт-Петербургский Государственный Экономический Университет,
Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация. Статья посвящена совершенствованию средств тренировочного процесса, направленных на повышение эффективности бросков мяча в прыжке у игроков студенческой команды, участвующих в соревнованиях по баскетболу 3х3.

Ключевые слова: бросок в прыжке, высокая траектория, тренировочный процесс.

IMPROVING THE EFFICIENCY OF A JUMP SHOT IN 3X3 BASKETBALL FOR STUDENT TEAM PLAYERS

O.E. Kazanovskaya, E.V. Pozdnyakova

St. Petersburg State Economic University, St. Petersburg, Russia

Annotation. The article is devoted to the improvement of the means of the training process aimed at increasing the efficiency of jumping ball throws among the players of the student team participating in 3x3 basketball competitions.

Key words: jump shot, high trajectory, training process.

Введение. Структура тренировочного процесса спортсменов в баскетболе 3х3 в большей степени построена таким образом, что значительная часть времени направлена на отработку и совершенствование тактических взаимодействий игроков, что в свою очередь снижает количество времени, затраченное на индивидуальную техническую подготовку и развитие индивидуальных навыков в нападении [1, с. 96-100].

Обзор существующих научных материалов по проблеме повышения эффективности броска в прыжке в баскетболе 3х3. В современном баскетболе 3х3 бросок в прыжке – один из самых главных и востребованных элементов, включающий в себя большое количество аспектов. Условия соревновательной борьбы и агрессивная защита заставляют нападающих расширять свой арсенал технических действий и применять их в игровых ситуациях. От принятых игроками решений на площадке зависит результат атаки, а в дальнейшем и всей игры в целом [3, с. 196-200].

Специфика соревновательной деятельности меняется значительно быстрее, чем появляется соответствующая информация в литературе. Научно-теоретического материала по вопросу броска с высокой траекторией на данный момент недостаточно. Тренеры-практики в современном баскетболе 3х3 часто практикуют новые виды технико-тактических действий для увеличения арсенала молодых баскетболистов.

Проблема исследования заключается в отсутствии в современной литературе по теории и методике баскетбола средств, направленных на повышение эффективности броска в прыжке, основанных на целенаправленном изменении траектории полета мяча.

Гипотеза исследования: предполагалось, что включение в тренировочный процесс комплекса средств совершенствования техники бросков в прыжке с высокой траекторией, позволит повысить их эффективность в соревновательной деятельности у игроков студенческой команды по баскетболу 3х3.

Цель исследования: совершенствование тренировочного процесса, направленного на повышение эффективности броска в прыжке у игроков студенческой команды по баскетболу 3х3.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме повышения эффективности броска в прыжке в баскетболе.

2. Выявить эффективность выполнения бросков в прыжке у игроков студенческой команды по баскетболу 3х3.

3. Разработать комплекс средств, направленный на совершенствование техники броска в прыжке с высокой траекторией и проверить его эффективность.

Материалы и методы исследования. Исследование осуществлялось на базе студенческой команды по баскетболу СПбГЭУ, игроки которой принимают участие в соревнованиях по баскетболу 3х3. Участвовало 12

игроков, которые были разделены на контрольную и экспериментальную группы.

На первом этапе осуществлялся теоретический анализ и обобщение литературных источников. Проводилось педагогическое наблюдение и статистический анализ бросков в прыжке.

На втором этапе был проведен педагогический эксперимент с использованием разработанного комплекса средств, направленного на повышение эффективности броска в прыжке у баскетболистов. Проведено повторное педагогическое наблюдение за соревновательной деятельностью баскетболистов.

На третьем этапе полученные в результате исследования данные обрабатывались с помощью Microsoft Excel 2019.

В таблице 1 представлен комплекс средств, направленный на совершенствование броска в прыжке с применением высокой траектории, который был включен в тренировочный процесс экспериментальной группы [2, с. 257-258].

Таблица 1 – Комплекс средств, направленный на совершенствование броска в прыжке с высокой траекторией

№ упражнения	Содержание упражнения	Методические рекомендации
Блок «А»		
1	Бросок в прыжке с напрыжкой после передачи в руки партнеру	Следить за правильным движением кисти
2	Бросок в прыжке после одного удара в руки партнеру	Следить за правильным выполнением, сочетанием движений
3	Бросок в прыжке после удара и прыжка с двух ног в руки партнера	
4	Бросок в прыжке после небольшого ведения	Следить за правильным выполнением и траекторией броска
5	Бросок в прыжке после небольшого ведения после передачи	
6	Бросок в прыжке после передачи с добавлением любого перевода	Следить за правильным выполнением
Блок «В»		
7	Бросок в прыжке через манекен защитника	Следить за правильным выполнением и техникой безопасности
8	Бросок в прыжке после получения передачи через манекен защитника	
9	Бросок в прыжке с сопротивлением специальной «подушкой»	Следить за траекторией броска
10	Бросок в прыжке после ведения с сопротивлением специальной «подушкой»	
11	Бросок в прыжке после остановки с напрыжки после обыгрыша конусов	Следить за правильным выполнением
12	Бросок в прыжке после остановки в два такта после обыгрыша конусов	
Блок «С»		
13	Бросок в прыжке в условиях игрового противоборства 1x1	Задается условие, чтобы занимающиеся при атаке кольца использовали бросок в прыжке
14	Бросок в прыжке в условиях игрового противоборства 2x2	
15	Бросок в прыжке в условиях игрового противоборства 3x3	
16	Подвижная игра «Кто первый»	Задача как можно быстрее забить 20 раз броском в прыжке
17	Подвижная игра «Полоса препятствий»	Задача пройти полосу препятствий и все атаки кольца завершить броском в прыжке
18	Бросок в прыжке в условиях игрового противоборства 5x5	Задается условие, чтобы занимающиеся при атаке кольца использовали бросок в прыжке

Результаты исследования. В таблице 2 представлено изменение показателей двухочковых, трехочковых и штрафных бросков в прыжке в экспериментальной группе до и после эксперимента.

Таблица 2 – Показатели эффективности броска в прыжке у игроков экспериментальной группы до и после эксперимента (раз, %)

До эксперимента (кол-во раз)				После эксперимента (кол-во раз)			
№	2-ухочк	3-ехочк	Штраф	№	2-ухочк	3-ехочк	Штраф
1	20/48	11/38	14/26	1	27/50	12/36	16/24
2	14/40	3/15	9/21	2	19/42	3/9	10/18
3	10/34	3/13	10/23	3	15/32	4/11	10/16
4	8/20	3/10	7/17	4	14/23	5/12	8/13
5	11/29	1/6	1/5	5	16/27	2/7	3/5
6	17/33	5/17	15/25	6	21/37	5/13	17/23
7	19/41	6/18	2/9	7	25/39	6/15	4/7
8	5/15	4/12	6/15	8	10/18	5/10	6/11
9	5/18	2/7	5/12	9	9/18	3/7	6/10
10	12/26	4/10	7/14	10	15/25	4/8	8/14
11	6/15	1/4	12/21	11	9/16	2/5	13/19
12	16/36	4/12	8/16	12	21/33	4/9	9/14
Всего	143/355	47/162	96/204	Всего	201/360	55/142	110/174
	11,9±5,3	3,9±2,7	8,0±4,3		16,8±6,0	4,6±2,6	9,2±4,4
%	40,3	29	47,1	%	55,8	38,7	63,2

Полученные результаты говорят об эффективности применения комплекса средств, направленного на совершенствование броска в прыжке в соревновательной деятельности, который был включен в тренировочный процесс экспериментальной группы.

Заключение и выводы. По итогам проведенного исследования можно сделать заключение, что включение в тренировочный процесс баскетболистов студенческой команды средств, предусматривающих совершенствование техники броска в прыжке с высокой траекторией, позволило повысить общую эффективность бросков в прыжке в соревновательной деятельности.

На основании результатов исследования можно сделать следующие **выводы:**

1. В литературе по баскетболу подробно раскрыт вопрос о значении броска в прыжке в соревновательной деятельности. Наименее изученным является сторона влияния использования броска в прыжке на эффективность соревновательной деятельности в баскетболе 3х3.

2. По первичным показателям эффективности броска в прыжке обе группы, принявшие участие в эксперименте, являются однородными, статистически достоверных различий не выявлено. Экспериментальная группа имеет показатели со средней дистанции 11,9, с дальней 3,9 и со штрафной 8,0, а контрольная группа со средней дистанции 12,0, с дальней дистанции 4,0 и со штрафной 8,0.

3. Полученные результаты эффективности броска в прыжке в соревновательной деятельности экспериментальной и контрольной групп

со средней дистанции до эксперимента составляло 11,9, контрольной 12,0. После педагогического эксперимента показатель со средней дистанции у экспериментальной группы составляет 16,8, у контрольной – 12,9, что говорит об эффективности применения комплекса средств, направленного на совершенствование броска в прыжке.

4. Для повышения эффективности броска в прыжке в соревновательной деятельности игроков в баскетболе 3х3 был разработан комплекс средств, включающий: Блок «А» – Упражнения на основу техники. Блок «В» – упражнения с дополнительным инвентарем. Блок «С» – игровые упражнения.

В экспериментальной группе за счет применения данного комплекса средств, направленного на совершенствование броска в прыжке, значительно повысилась эффективность броска в прыжке со средней, дальней дистанции и штрафной бросок. Об этом свидетельствуют статистические данные.

Таким образом, задачи были решены, а цель достигнута. Гипотеза исследования подтверждена.

Список литературы

1. Дёмочкина Т.Н. Общие и специальные качества баскетболистов, способствующие повышению техники игры / Т.Н. Дёмочкина, М.Б. Дёмочкина // Наука-2020. – 2018. – № 2-2. – С. 96-100.
2. Книга тренеров NBA: техника, тактика и тренерские стратегии гениев баскетбола / перевод с английского Н.А. Андрианова, А.А. Рудницкой. – Москва: Изд-во «Э», 2017. – 368 с.
3. Лосин Б.Е. Анализ соревновательной деятельности игроков периметра в современном баскетболе / Б.Е. Лосин, Т.С. Абрикосова, К.А. Кожемякин, С.Н. Елевич, Л.Н. Минина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 4 (170). – С. 196-200.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ РАЗРАБОТАННЫХ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ РЕАКЦИИ БАСКЕТБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД 3Х3

*Е.А. Киреев, А.Ф. Гильманова, В.П. Шаган, А.А. Баранова
Поволжский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма, Казань, Россия*

Аннотация. Особенности соревновательной деятельности в баскетболе 3х3, обусловленные правилами и современными тенденциями развития игры, требуют акцентированного внимания для развития быстроты реакции, необходимой в успешной игровой практике. В данной статье представлены результаты проведенного педагогического эксперимента, в рамках которого применялись разработанные комплексы упражнений для развития быстроты реакции баскетболистов студенческих команд 3х3.

Ключевые слова: быстрота реакции, физическая подготовка в баскетболе 3х3, студенческий баскетбол 3х3.

THE EFFECTIVENESS OF THE DEVELOPED SETS OF EXERCISES FOR THE DEVELOPMENT OF REACTION SPEED OF BASKETBALL PLAYERS OF STUDENT TEAMS 3X3

E.A. Kireev, A.F. Gilmanova, V.P. Shagan, A.A. Baranova
Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Kazan, Russia

Annotation. The peculiarities of competitive activity in 3x3 basketball, due to the rules and current trends in the development of the game, require focused attention to develop the reaction speed necessary in successful gaming practice. This article presents the results of a pedagogical experiment, in which the developed sets of exercises were used to develop the reaction speed of basketball players of 3x3 student teams.

Key words: reaction speed, physical fitness in 3x3 basketball, 3x3 college basketball.

Введение. Современный баскетбол 3x3 – игра, требующая от игроков умения быстро анализировать и оценивать постоянно меняющуюся игровую ситуацию; своевременности и правильности реагирования на возникшую ситуацию; быстрого выбора правильного месторасположения на площадке и взаимодействия с партнерами; быстрой и точной реализации принятого решения. Чем быстрее будет реакция на конкретные ситуации, тем лучше игрок сможет проявить себя как в нападении, так и в защите. Игроки, обладающие высокой степенью развития быстроты, основываясь на умения предвидеть ситуацию, реагируют на движения соперника быстрее, поэтому успешнее могут предпринять ответные контрдействия. В баскетболе 3x3 особенно ценятся баскетболисты, которые обладают быстротой и четкостью движений, способные быстро анализировать, и оценивать сложившуюся игровую ситуацию, принимающие наиболее оптимальные решения. Так как студенческий баскетбол 3x3 является своеобразным мостом при переходе во «взрослый» баскетбол 3x3, процесс повышения уровня физической подготовленности, являются актуальными.

Обзор существующих научных материалов по теме. В настоящий момент наблюдается недостаточное количество научной литературы по теме развития быстроты реакции в баскетболе 3x3, а также наблюдается малое количество исследований, посвященных особенностям физической подготовки в баскетболе 3x3.

Методы и организация исследования. Для оценки эффективности разработанных комплексов упражнений, был организован педагогический эксперимент на базах ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ» г. Казани (экспериментальная группа) и ФГБОУ ВО «КНИТУ» г. Казани (контрольная группа), по 16 человек в группах. Эксперимент проводился в течение 6 месяцев. Тренировочный процесс в экспериментальной и контрольной группах проводился по программам тренеров команды, но тренировочный процесс в

экспериментальной группе проводился также с внедрением разработанных комплексов упражнений. Первый комплекс упражнений, содержит упражнения, преимущественно направленные на развитие быстроты реакции на движущийся объект, где в качестве объекта выступает партнер-соперник, мячи разного размера. Второй комплекс упражнений, содержит упражнения, преимущественно направленные на развитие быстроты реакции на звуковой сигнал разного характера звучания. Третий комплекс упражнений, содержит упражнения, направленные на комплексное развитие быстроты реакции, и включает упражнения, требующие быстроты реакции выбора, реакции на движущийся объект и реакции на звуковой сигнал в игровой обстановке. При проведении тренировок 6 дней в неделю, по одной тренировке в день, комплексы упражнений проводились в первый, третий и пятый дни недельного микроцикла, в основной части занятия.

Результаты исследования и их обсуждение. В начале эксперимента было проведено педагогическое тестирование с целью получения исходных показателей быстроты реакции в каждой группе, было использовано 5 тестов для определения показателей быстроты реакции, 2 из которых – компьютерные:

1) «Красный квадрат», (мс) – инструментальный метод, тест, позволяющий оценить реакцию на зрительный сигнал [2, с. 90].

2) «Индикатор времени реакции» (Reaction Time Indicator), (мс) – инструментальный метод, тест дает представление о реакции на звуковой сигнал [3, с. 84-88].

3) «Линейка», (см) – тест оценивает реакцию на движущийся объект [4, с. 102].

4) «Движения по командам», (количество правильно выполненных команд) – тест, использованный для оценки быстроты простой двигательной реакции [1, с. 65].

5) «Бег по сигналу», (с) – оценивается комплексное проявление быстроты реакции [1, с. 65].

В таблице 1 представлены результаты тестирования в начале эксперимента. Достоверные различия между группами по исследуемым показателями отсутствуют.

Таблица 1 – Исходные показатели развития быстроты реакции в ЭГ и КГ баскетболистов студенческих команд 3х3, в начале эксперимента

Тест	$\bar{X} \pm S_{\bar{X}}$		$t_{расч}$	Р
	ЭГ	КГ		
Красный квадрат, (мс)	519,85 ± 26,07	512,47 ± 24,98	0,22	≥0,05
Индикатор времени реакции, (мс)	587,38 ± 25,57	572,74 ± 24,12	0,42	≥0,05
Линейка, (см)	17,53 ± 0,61	17,72 ± 0,58	0,23	≥0,05
Движения по командам, (кол-во)	14,78 ± 0,13	14,75 ± 0,15	0,15	≥0,05
Бег по сигналу, (с)	3,42 ± 0,13	3,45 ± 0,14	0,16	≥0,05

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа, $t_{расч}$ – критерий Стьюдента, \bar{X} – средний показатель, $S_{\bar{X}}$ – ошибка среднего, Р – достоверность результата.

В таблице 2 представлены результаты повторного педагогического тестирования в конце эксперимента, проводимого с целью определения изменений показателей развития быстроты реакции и определения эффективности комплексов упражнений для ее развития.

Таблица 2 – Показатели развития быстроты реакции в экспериментальной и контрольной группах баскетболистов студенческих команд 3х3, в конце эксперимента

Тест	$\bar{X} \pm S_{\bar{X}}$		$t_{расч}$	Р
	ЭГ	КГ		
Красный квадрат, (мс)	448,33 ± 18,33	501,56 ± 18,53	2,04	≤0,05
Индикатор времени реакции, (мс)	467,81 ± 23,87	548,75 ± 25,79	2,30	≤0,05
Линейка, (см)	15,58 ± 0,64	17,42 ± 0,53	2,21	≤0,05
Движения по командам, (кол-во)	15,62 ± 0,17	15,19 ± 0,11	2,12	≤0,05
Бег по сигналу, (с)	3,04 ± 0,06	3,32 ± 0,11	2,23	≤0,05

Результаты тестирования в конце эксперимента в обеих группах имеют отличимые от исходных показателей, статистически значимые отличия, по сравнению с результатами тестирования в начале эксперимента.

Тест «Красный квадрат» – результат в экспериментальной группе в начале эксперимента – 519,85 мс, в конце эксперимента – 448,33 мс, разница между показателями – 71,52 мс (прирост 13,74 %); результат в контрольной группе в начале эксперимента – 512,47 мс, в конце эксперимента – 501,56 мс, разница между показателями – 10,91 мс (прирост 2,18 %).

Тест «Индикатор времени реакции» – результат в экспериментальной группе в начале эксперимента – 587,38 мс, в конце эксперимента – 467,81 мс, разница между показателями – 119,57 мс (прирост 20,35 %); результат в контрольной группе в начале эксперимента – 572,74 мс, в конце эксперимента – 548,75 мс, разница между показателями – 23,99 мс (прирост 4,38 %).

Тест «Линейка» – результат в экспериментальной группе в начале эксперимента – 17,53 см, в конце эксперимента – 15,58 см, разница между показателями – 1,95 см (прирост 11,12 %); результат в контрольной группе в начале эксперимента – 17,72 см, в конце эксперимента – 17,42 см, разница между показателями – 0,3 см (прирост 1,72 %).

Тест «Движения по командам» – результат в экспериментальной группе в начале эксперимента – 14,78 выполненных команд, в конце эксперимента – 15,62 выполненных команд, разница между показателями – 0,84 выполненных команд (прирост 5,68 %); результат в контрольной группе в начале эксперимента – 14,75 выполненных команд, в конце эксперимента – 15,19 выполненных команд, разница между показателями – 0,44 выполненных команд (прирост 2,98 %).

Тест «Бег по сигналу» – результат в экспериментальной группе в начале эксперимента – 3,42 с, в конце эксперимента – 3,04 с, разница между показателями – 0,38 с (прирост 12,5 %); результат в контрольной группе

в начале эксперимента – 3,45 с, в конце эксперимента – 3,32 с, разница между показателями – 0,13 с (прирост 3,91 %).

На рисунке 1 графически представлены изменения показателей в экспериментальной и контрольной группах, после применения разработанных комплексов упражнений.



Рисунок 1 – Показатели развития быстроты реакции баскетболистов студенческих команд 3х3 в экспериментальной и контрольной группах, за время эксперимента, %

Виден значительный прирост по всем тестам в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной группой. Больше всего изменения наблюдаются в тесте «Индикатор времени реакции», а наименьшие изменения в тесте «Движения по командам».

Выводы. Быстрота реакции является существенной составляющей успешной подготовки студенческих команд в баскетболе 3х3, где исход каждого эпизода, длительность которого может составлять лишь несколько секунд или даже долю секунды, влияет на общий результат игры. Чтобы обеспечить своих спортсменов умением своевременно и точно реагировать на меняющуюся игровую ситуацию, а также повысить надежность их действий на высоких скоростях в нападении и защите, необходимо включать в тренировочный процесс специальные комплексы упражнений.

Список литературы

1. Буров А.Э. Диагностика и оценка профессионально важных качеств в практике профессионально-прикладной физической культуры: научно-практическое пособие / А.Э. Буров, О.А. Ерохина. – Чебоксары: ИД «Среда», 2020. – 192 с.

2. Психолого-педагогический контроль в детско-юношеском спорте: учебно-методическое пособие / составители В.П. Строшков, Н.Т. Строшкова. – Севастополь: СевГУ, 2022. – 98 с. // Лань: электронно-библиотечная система. [Электронный ресурс] URL: <https://e.lanbook.com/book/301625> (дата обращения: 26.04.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – С. 90.

3. Станкова Е.П. Тестирование скорости реакции для прогноза успешности деятельности учащихся / Е.П. Станкова, И.Ю. Мышкин. –//

Ярославский педагогический вестник. – 2014. – № 1. – Том II (Психолого-педагогические науки). – С. 84-88.

4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для студ. учреждений высш. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 14-е изд., стер. – Москва: Издательский центр «Академия», 2017. – 496 с.

ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДАЛЬНИХ БРОСКОВ БАСКЕТБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ 3Х3

Е.А. Киреев, А.Ф. Гильманова, В.П. Шаган, А.А. Баранова
Поволжский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма, Казань, Россия

Аннотация. Ведущей тенденцией в развитии баскетбола 3х3 является повышение требований к надежному выполнению основных приемов любым игроком команды. Эффективный бросок с дальней дистанции является основным и определяющим элементом эффективности соревновательной деятельности в баскетболе 3х3. В баскетбольной команде 3х3 очень важно, чтобы у каждого игрока был стабильно точный бросок с дальней дистанции. Это необходимо для достижения высоких спортивных результатов в современном баскетболе 3х3, соревновательная деятельность которого с каждым годом усложняется.

В данной статье отражены результаты применения комплексов упражнений для повышения эффективности дальних бросков баскетболистов студенческой команды 3х3.

Ключевые слова: дальний бросок, техническая подготовка в баскетболе 3х3, студенческий баскетбол 3х3.

THE USE OF SETS OF EXERCISES TO IMPROVE THE EFFECTIVENESS OF LONG-RANGE SHOTS OF BASKETBALL PLAYERS OF THE 3X3 STUDENT TEAM

E.A. Kireev, A.F. Gilmanova, V.P. Shagan, A.A. Baranova
Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan,
Russia

Annotation. The leading trend in the development of 3x3 basketball is an increased requirement for reliable performance of basic techniques by any team player. An effective long-range shot is the main and determining element of the effectiveness of competitive activity in 3x3 basketball. In a 3x3 basketball team, it is very important that each player has a stable accurate long-range shot. This is necessary to achieve high sporting results in modern 3x3 basketball, whose

competitive activity is becoming more complicated every year. This study reflects the results of the use of exercise complexes to increase the effectiveness of long-range throws of basketball players of the 3x3 student team.

Key words: long throw, technical training in 3x3 basketball, 3x3 student basketball.

Введение. Повышение результативности игровых действий в баскетболе 3x3 напрямую связано с успешной атакой кольца. Качество выполнения данного приема является решающим фактором в достижении победы в баскетболе 3x3 [4, с. 25].

В процессе развития игры, появилось множество различных способов выполнения броска, но дальний бросок на сегодняшний день является наиболее востребованным [2, с. 31]. Возрастают требования к точности бросков, необходимости завершения атак с дальних дистанций, увеличивается значимость обучения и совершенствования методов спортивной тренировки спортсменов различной квалификации. Рост напряженности соревновательной борьбы, активность и даже агрессивность защиты резко подняли значение дистанционных бросков, особенно с дальнего расстояния [1, с. 159].

Регулярный мониторинг эффективности традиционного подхода при изучении и совершенствовании бросков с дальней дистанции выявил потребность в поиске индивидуальных упражнений, присущих игре баскетболистов. Необходимость повышения эффективности дальних бросков баскетболистов студенческой команды 3x3 определяет актуальность нашего исследования [3, с. 143].

Обзор существующих научных материалов по теме. В настоящий момент наблюдается недостаточное количество научной литературы по теме повышения эффективности дальних бросков в баскетболе 3x3.

Методы и организация исследования. Чтобы оценить эффективность разработанных комплексов упражнений, был организован педагогический эксперимент на базах ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ» г. Казани (экспериментальная группа) и ФГАОУ ВО «КФУ» г. Казани (контрольная группа), в каждой группе было по 16 человек. Эксперимент проводился в течение 6 месяцев. В экспериментальной и контрольной группах тренировочный процесс проводился по программам тренеров команды, но тренировочный процесс в экспериментальной группе проводился также с внедрением разработанных комплексов упражнений. Комплексы упражнений содержат по 4 упражнения, имеют продолжительность 20-25 минут и применяются в конце основной части занятия. Первый комплекс содержит упражнения с условной помехой – манекеном, упражнения выполняются индивидуально. Второй комплекс содержит упражнения в сочетании с развитием физических качеств, упражнения выполняются в парах. Третий комплекс содержит упражнения с применением игрового метода, упражнения выполняются в тройках. При проведении тренировочных занятий 5 дней в

неделю, по одной тренировке в день, комплексы упражнений проводились в первый, третий и пятый дни недельного микроцикла.

Результаты исследования и их обсуждение. В начале эксперимента было проведено педагогическое тестирование с целью получения исходных показателей дальнего броска в каждой группе, были использованы 3 теста:

- 1) Тест «10 бросков с точек», (кол-во попаданий) (рисунок 1);

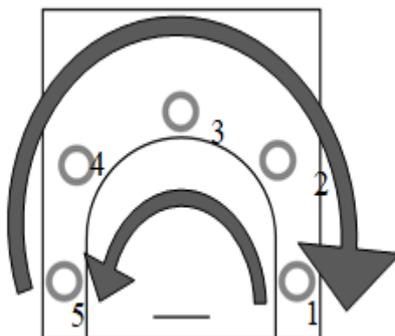


Рисунок 1 - Тест «10 бросков с точек», (кол-во попаданий)

- 2) Тест «Броски с 5 точек по 5 бросков» (кол-во попаданий) (рисунок 2);

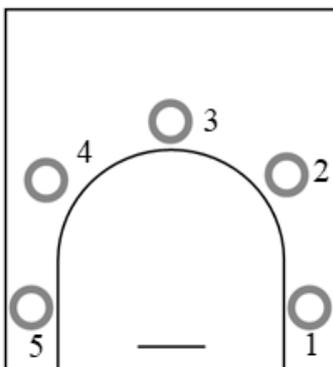


Рисунок 2 - Тест «Броски с 5 точек по 5 бросков», (кол-во попаданий)

- 3) Тест «Звезда – 5 точек за 1 минуту» (кол-во попаданий) (рисунок 3).

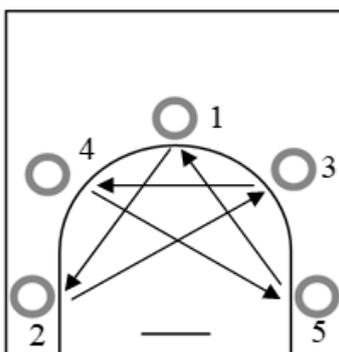


Рисунок 3 - Тест «Звезда – 5 точек», (кол-во попаданий)

В таблице 1 представлены исходные результаты тестирования в начале эксперимента, из таблицы видно, что достоверные различия между группами по исследуемым показателям отсутствуют.

Таблица 1 - Исходные показатели дальних бросков в экспериментальной и контрольной группах баскетболистов студенческих команд 3х3

Тесты	Группа	$\bar{X} \pm S_{\bar{X}}$		$t_{расч}$	Р
		ЭГ	КГ		
Тест «10 бросков с точек», (кол-во попаданий)		5,08 ± 0,41	4,42 ± 0,34	1,24	≥ 0,05
Тест «Броски с 5 точек по 5 бросков», (кол-во попаданий)		8,08 ± 0,52	7,75 ± 0,39	0,51	≥ 0,05
Тест «Звезда – 5 точек за 1 минуту», (кол-во попаданий)		3,17 ± 0,2	2,75 ± 0,21	1,45	≥ 0,05

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа, $t_{расч}$ – критерий Стьюдента, \bar{X} – средний показатель, $S_{\bar{X}}$ – ошибка среднего, Р – достоверность результата.

В таблице 2 представлены результаты повторного педагогического тестирования в конце эксперимента, проводимого с целью определения изменений показателей эффективности дальних бросков в группах и оценки эффективности комплексов упражнений.

Таблица 2 - Показатели дальних бросков экспериментальной и контрольной группах баскетболистов студенческих команд 3х3

Тесты	Группа	$\bar{X} \pm S_{\bar{X}}$		$t_{расч}$	Р
		ЭГ	КГ		
Тест «10 бросков с точек», (кол-во попаданий)		7,25 ± 0,47	4,5 ± 0,37	4,6	≤ 0,05
Тест «Броски с 5 точек по 5 бросков», (кол-во попаданий)		10,8 ± 0,62	8,16 ± 0,36	4,46	≤ 0,05
Тест «Звезда – 5 точек за 1 минуту», (кол-во попаданий)		4,58 ± 0,33	3,16 ± 0,27	3,33	≤ 0,05

Из таблицы 2 видно, что между экспериментальной и контрольной группами наблюдаются статистически достоверные различия в показателях эффективности дальних бросков:

- тест «10 бросков с точек», (кол-во попаданий): в экспериментальной группе – 7,25 кол-во попаданий (прирост 42,7%), а в контрольной группе – 4,5 кол-во попаданий (прирост 1,8%), разница составила 2,75 кол-во попаданий;
- тест «Броски с 5 точек по 5 бросков», (кол-во попаданий): в экспериментальной группе – 10,8 кол-во попаданий (прирост 33,6%), а в контрольной группе – 8,16 кол-во попаданий (прирост 5,2%), разница составила 2,64 кол-во попаданий;

– тест «Звезда – 5 точек за 1 минуту», (кол-во попаданий): в экспериментальной группе – 4,58 кол-во попаданий (прирост 44,4%), а в контрольной группе – 3,16 кол-во попаданий (прирост 14,9%), разница составила 1,42 кол-во попаданий.

На рисунке 4 представлены результаты сравнительного анализа прироста показателей эффективности дальних бросков в экспериментальной и контрольной группах.

Виден значительный прирост по всем тестам в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной группой.



Рисунок 4 - Показатели эффективности дальних бросков в экспериментальной и контрольной группах баскетболистов студенческих команд 3х3, за время эксперимента, %

Выводы. Проведенное исследование позволило выявить значительные изменения показателей эффективности дальних бросков в экспериментальной группе баскетболистов студенческой команды 3х3. Показатели эффективности дальних бросков в экспериментальной группе в конце эксперимента имеют достоверно значимые отличия по сравнению с показателями педагогического тестирования в контрольной группе. Таким образом, внедрение разработанных комплексов упражнений в процесс технической подготовки баскетболистов студенческой команды 3х3 положительно влияет на повышение эффективности дальних бросков.

Список источников

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – Москва: Физкультура и спорт, 2006. – 331 с.
2. Джон, Р. Современный баскетбол / Джон, Р. Вуден – Москва: Физкультура и спорт, 2007 – 58 с.
3. Фарфель, В. С. Управление движениями в спорте / В. С. Фарфель. – 2-е изд., стер. – М.: Советский спорт, 2011. – 202 с.
4. Яхонтов, Е. Р. Физическая подготовка баскетболистов: учебно-методическое пособие / Е.Р. Яхонтов. – СПб., 2006. – 77 с.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ 3x3 С МУЖЧИНАМИ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА В СИСТЕМЕ КОРПОРАТИВНОГО СПОРТА

*А.В. Киреева, И.В. Антипенкова, А.В. Мазурина
Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия*

Аннотация. В статье исследуется влияние рекреационно-оздоровительных занятий баскетболом 3×3 на физическую подготовленность и функциональные показатели мужчин второго зрелого возраста. Оздоровительно-тренировочный процесс лиц мужского пола, посещающих секцию баскетбола во внерабочее время, организован на основе разработанной программы. В результате исследования установлено положительное влияние экспериментальной программы на показатели, обеспечивающие работоспособность и как следствие эффективность трудовой деятельности указанного контингента.

Ключевые слова: баскетбол 3×3, физическая подготовленность, функциональное состояние, работоспособность, мужчины второго зрелого возраста.

EVALUATION OF THE EFFECTIVENESS OF RECREATIONAL AND HEALTH-IMPROVING 3X3 BASKETBALL LESSONS WITH MEN OF MATURE AGE IN THE SYSTEM OF CORPORATE SPORTS

*A. V. Kireeva, I. V. Antipenkova, A. V. Mazurina,
Smolensk State University of Sport, Smolensk, Russian Federation*

Annotation. The article examines the influence of 3×3 basketball classes on physical fitness and functional indicators of men of the second mature age. The wellness and training process of men who attend the basketball section during off-hours is organized on the basis of the developed program. As a result of the study, the positive influence of the experimental program on the indicators that ensure the efficiency and, as a consequence, the efficiency of the labor activity of the specified contingent was established.

Key words: basketball 3×3, physical fitness, functional state, working capacity, men of the second mature age.

В решении важной проблемы вовлечения трудящихся в систематические занятия физической культурой большие надежды возлагаются на корпоративный спорт, развитие которого связано с наличием функционирующих физкультурно-спортивных клубов, созданных на предприятии. Данная мера позволит создать условия по широкому охвату трудового населения физкультурно-спортивной услугой, определиться с видом спорта и видом двигательной активности, наиболее востребованных среди

работников предприятия [1, 4]. Исследования указывают на популярность командных видов спорта в рамках функционирования корпоративного спорта, которая обусловлена, в первую очередь тем, что совместные тренировки, ориентированные на общий успех, помогают сплотить коллектив, учат работать сообща не только на спортивной площадке, но и в процессе достижения целей, поставленных руководством [3].

Немаловажным является и рекреационно-оздоровительный потенциал спортивных игр. Подобная специализированная двигательная активность (на основе игровых физических упражнений) является источником стимулирующих влияний на деятельность различных функциональных систем организма, обмен веществ, обуславливает уровень саморегуляции организма, способствует поддержанию нормальной жизнедеятельности [2].

В рамках функционирования корпоративного спорта большую популярность набирает баскетбол 3х3. Востребованность этого относительно молодого вида спорта в физкультурно-оздоровительной работе со взрослым населением обусловлена рядом причин:

– Для организации работы секции по баскетболу 3х3 достаточно половины спортивного зала. Это снижает требования к спортивной инфраструктуре предприятия и делает такие занятия наименее затратными для работодателя, если спортивную базу приходится арендовать.

– Команда состоит из трех человек, что облегчает формирование корпоративной сборной команды. Данное обстоятельство особенно важно для коллективов тех организаций, где только начинают развивать корпоративный спорт и количество занимающихся недостаточно высоко.

– Основное время игры длится один тайм и составляет 10 минут. Это облегчает процесс проведения соревнований. Корпоративный турнир по баскетболу 3х3 можно провести за один день.

– В весенне-летне-осенний период тренировки можно проводить на улице на бесплатных площадках, имеющих в микрорайонах.

– Кроме того, баскетбол 3х3 динамичный, атлетичный и зрелищный вид спорта, занятия которым доступны занимающимся с разным уровнем физической подготовленности.

Цель исследования. Разработать программу занятий баскетболом 3×3 для мужчин трудоспособного возраста (35-50 лет), посещающих секционные занятия во внерабочее время и оценить ее эффективность.

Организация исследования. Педагогический эксперимент проводился в период с сентября 2021 года по март 2023 года на базе Смоленской атомной электростанции г. Десногорска. В исследовании приняли участие 16 мужчин – работников АО «Корпорации Росэнергоатом» в возрасте 35-50 лет, посещающих секционные занятия баскетболом 3×3. На первом этапе исследования осуществлялось педагогическое тестирование с целью сбора данных об исходном уровне физической подготовленности и функционального состояния участников эксперимента.

На основе полученных данных была разработана экспериментальная программа занятий баскетболом 3×3, направленная на повышение уровня физической подготовленности и оптимизацию функциональных показателей, обуславливающих трудовую работоспособность указанного контингента.

Годичный цикл оздоровительно-тренировочных занятий содержал вводный и основной периоды и в отличие от общепринятой в практике периодизации спортивной подготовки исключал переходные периоды и этапы во вводном (подготовительном) периоде, т. е. имел более простую структуру. Такое планирование было обусловлено задачей периода, которая заключалась в подготовке организма занимающихся к физическим нагрузкам основного периода, целью которого было восстановление адаптационного резерва и поддержание необходимого уровня общей работоспособности, обеспечивающего оптимальную трудовую деятельность мужчин исследуемого возраста. Поэтому в основе планирования лежал принцип постепенности и адекватности нагрузки. Индивидуальные реакции занимающихся контролировались по частоте сердечных сокращений. Переход от вводного к основному периоду происходил на основе результатов врачебно-педагогического обследования и опроса. Тренировочный недельный микроцикл (три занятия по 60-90 мин) основного периода включал тренировочную фазу и фазу восстановления. Последующее занятие начиналось с фазы, характеризующейся суперкомпенсацией энергетических ресурсов. На время летних отпусков оздоровительно-тренировочные занятия прерывались на 1-2 месяца и в сентябре возобновлялись.

Результаты исследования и их обсуждение. Одним из важных параметров, обуславливающих работоспособность человека, занятого трудовой деятельностью, является уровень развития физических качеств. Анализ данных, полученных в ходе педагогического эксперимента представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Динамика показателей физической подготовленности мужчин второго зрелого возраста, занимающихся баскетболом (n=16)

№	Показатели	Данные		Сдвиг	Т	р
		В начале пед. exper.	В конце пед. exper.			
1	Бег 10 м «змейкой», с	2,4 ± 0,04	2,36 ± 0,06	0,04	2,18	<0,05
2	Прыжок в высоту с места, см	72,3 ± 4,57	74,05 ± 4,60	1,75	0,9	>0,05
3	Бег 10 метров, с	1,56 ± 0,05	1,50 ± 0,08	0,06	2,11	<0,05
4	Челночный бег 4×9м, с	10,32 ± 0,37	10,18 ± 0,36	0,14	0,87	>0,05
5	Подтягивание в висе на перекладине, кол-во раз	10,08 ± 1,83	11,33 ± 1,44	1,25	1,78	>0,05
6	Наклон вперед, см	10,92 ± 2,61	14,17 ± 2,89	3,25	2,77	<0,05

Достоверный прирост наблюдается в тестовых заданиях «Бег змейкой (10 м)» ($<0,05$); «Бег 10 м»: $1,56 \pm 0,05$ – в начале, $1,50 \pm 0,08$ – конце эксперимента. Достоверно увеличились показатели активной гибкости ($<0,05$). Остальные показатели не показали достоверно значимого изменения ($>0,05$), однако наблюдалась положительная динамика.

Еще одним достаточно важным параметром, обуславливающим трудовую работоспособность, является функциональное состояние, которое характеризует приспособляемость к изменениям внешней среды и к разнообразным физическим нагрузкам.

Исследование исходных показателей функционального состояния участников эксперимента, осуществлявшееся с применением пробы Руфье, выявило, что средняя частота сердечных сокращений (ЧСС) в состоянии покоя составила 78 уд/мин. После заданной нагрузки (30 приседаний за 30 секунд) показатель возрос до 112 уд/мин. После первой минуты восстановления средняя ЧСС колебалась в пределах 84 уд/мин. В среднем индекс Руфье составил 7, что оценивало восстановление организма как удовлетворительное.

В конце эксперимента в среднем исходный показатель ЧСС равнялся 74 уд/мин, после заданной нагрузки произошло увеличение до 105 уд/мин, а после минутного отдыха пульс практически вернулся к исходному состоянию и равнялся 77 уд/мин. В среднем после эксперимента индекс Руфье составил 5,8, что указывает на практически хорошее, но еще удовлетворительное восстановление обследуемых, а также на незначительное, но все-таки улучшение.

Заключение. Результаты педагогического эксперимента доказывают положительное воздействие разработанной программы занятий баскетболом 3×3 на физическое состояние мужчин второго зрелого возраста, которое выражается в увеличении уровня физической подготовленности, оптимизации функциональных показателей, обуславливающих их работоспособность и результативность трудовой деятельности.

Список литературы

1. Зюрин Э.А. Организационно-методические условия подготовки взрослого населения для выполнения нормативов комплекса ГТО по месту профессиональной деятельности / Э.А. Зюрин, Е.Н. Петрук // Вестник спортивной науки. – 2022. – № 1. – С. 52-58.
2. Легоньков С.В. Эффективность физкультурно-оздоровительных занятий волейболом с женщинами 30-50 лет / С.В. Легоньков, А.В. Мазурина, Т.К. Комарова // Современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры, спорта, туризма и гостеприимства: матер. XV Всероссийской юбилейной научно-практической конференции с международным участием. – М.2021. – С. 411-416.
3. Мазурина А.В. Баскетбол как средство повышения работоспособности, рекреации и корпоративного воспитания мужчин трудоспособного возраста / А.В. Мазурина, И.В. Антипенкова, А.В. Киреева, В.А. Горячев // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и

спорте: матер. XVI Международ. науч.-практ. конф. – Смоленск, 2022. – С. 172-175.

4. Фомин С.Г. Особенности развития корпоративного спорта в АО «Концерн Росэнергоатом» / С.Г. Фомин, А.В. Киреева, И.В. Антипенкова, А.В. Мазурина // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 11. – С. 18-20.

ДИНАМИКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ШТРАФНЫХ БРОСКОВ В ВЫИГРАННЫХ И ПРОИГРАННЫХ МАТЧАХ СПОРТСМЕНОВ U18 В БАСКЕТБОЛЕ 3Х3

Е.А. Колесникова

*Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма, Краснодар, Россия*

Аннотация. В работе представлен анализ количественных показателей и результативности штрафных бросков в баскетболе 3х3 в соревновательной деятельности спортсменов, выступающих на первенстве России среди команд юношей до 18 лет. Выявлена динамика объемов и результативности штрафных бросков в ходе матчей выигравших и проигравших команд.

Ключевые слова: баскетбол 3х3; штрафной бросок; результативность.

DYNAMICS OF FREE THROWS PERFORMANCE IN WON AND LOST MATCHES OF U18 ATHLETES IN 3X3 BASKETBALL

E.A. Kolesnikova

*Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism,
Krasnodar, Russia*

Annotation. The article presents the analysis of the quantitative indicators and effectiveness of free throws in 3x3 basketball in the competitive activity of athletes participating in the Russian Championship among teams of boys under 18 years old. The dynamics of the volume and effectiveness of free throws during the matches of winning and losing teams was revealed.

Key words: basketball 3x3; free throw; performance.

Введение. В баскетболе 3х3 результативность бросков мяча является основным показателем, определяющим исход матча. Умение точно поражать кольцо соперника зависит не только от спортивного мастерства отдельных игроков и команды в целом, но и от многофакторных переменных, таких как тактические действия нападения и защиты.

Обзор существующих научных материалов. Выполнение штрафного броска в игре является единственной соревновательной ситуацией, при которой согласно правилам соревнований соперник не оказывает активного

противодействия бросающему игроку [1, 4]. Однако внешние условия, текущее психологическое состояние спортсмена и утомление по ходу матча являются теми факторами, которые могут неблагоприятно сказываться на точности данного приема в условиях соревновательной деятельности [1, 2, 5]. В связи с этим изучение объемов и результативности штрафных бросков у спортсменов разного возраста и уровня квалификации является актуальным.

Цель – выявить особенности динамики результативности штрафных бросков у юношей U18 в баскетболе 3x3 в соревновательной деятельности с учетом итогового результата матча.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось на основе анализа статистических отчетов 26 игр первенства России по баскетболу 3x3 среди юношей U18 (г. Калининград, сентябрь 2022 года).

Результаты исследования. Анализ официальных игр юношей, выступающих в соревнованиях по баскетболу 3x3 среди спортсменов до 18 лет, показал, что средний результат, с которым команды выигрывают встречу, равен $15,0 \pm 0,70$ очков. Команды, проигравшие свои матчи, в среднем набирают за 10 минут «чистого» игрового времени $9,6 \pm 0,60$ очка. Доля очков, набранных в результате реализации штрафных бросков, составляет соответственно 13,1 % и 12,9 %.

При этом средняя результативность штрафных бросков в матчах выигравших команд равна 52,0 % (в среднем за матч игроки реализовывали $2,2 \pm 0,30$ броска из $4,3 \pm 0,51$ попыток). У проигравших команд результативность штрафных бросков составляла 39,5 % ($1,4 \pm 0,20$ из $3,5 \pm 0,45$ бросков). Согласно модельным показателям, разработанным в исследованиях Зарубиной М.С. с соавт. (2018), полученные данные позволяют сказать, что результативность штрафных бросков у исследуемых спортсменов не соответствует даже низкому уровню [3].

В отличие от классического баскетбола, в баскетболе 3x3 в официальном протоколе не ведется подсчет фолов, полученным игроком лично в играх. В то же время правила соревнований предусматривают «усиление» наказания за перебор командных фолов: начиная с 7-го командного фола – сопернику всегда предоставляется право на 2 штрафных броска, а начиная с 10-го фола – 2 штрафных броска и владение мячом. Поэтому становится логичным, что к концу игры количество предоставляемых штрафных бросков увеличивается по сравнению с началом и даже серединой матча.

За весь турнир баскетболисты команд, выигравших матчи, выполнили 97 штрафных бросков, баскетболисты проигравших команд – 80 бросков. При этом, игроки команд-победительниц выполняют почти в 2 раза больше штрафных бросков на 8 и 9 минутах встречи, как по отношению к проигравшим командам, так и по отношению к другим промежуткам встречи (рисунок 1).

Результативность штрафных бросков у баскетболистов U18 в динамике матча представлена на рисунке 2.

На рисунке 2 видно, что баскетболисты проигравших команд показывают более высокий процент реализации штрафных бросков на 2-й и 7-й минутах

матча, в остальное время явное преимущество имеют команды-победительницы своих матчей. Следует также отметить, что, при относительно большом количестве выполняемых штрафных бросков в концовках матчей (на 8-10 минутах), их результативность у проигравших команд была более чем в 2 раза ниже, чем у команд-победительниц.

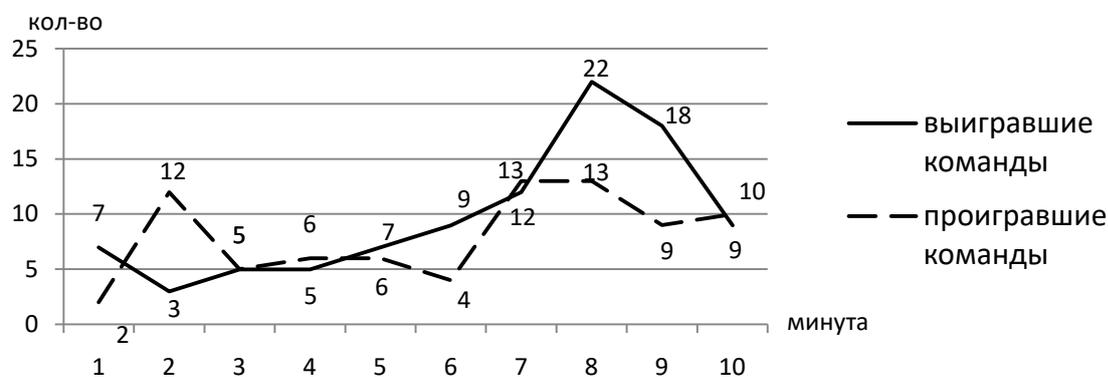


Рисунок 1 – Количество штрафных бросков, выполненных юношами U18 в динамике матча на первенстве России по баскетболу 3x3 (сентябрь 2022 г.)

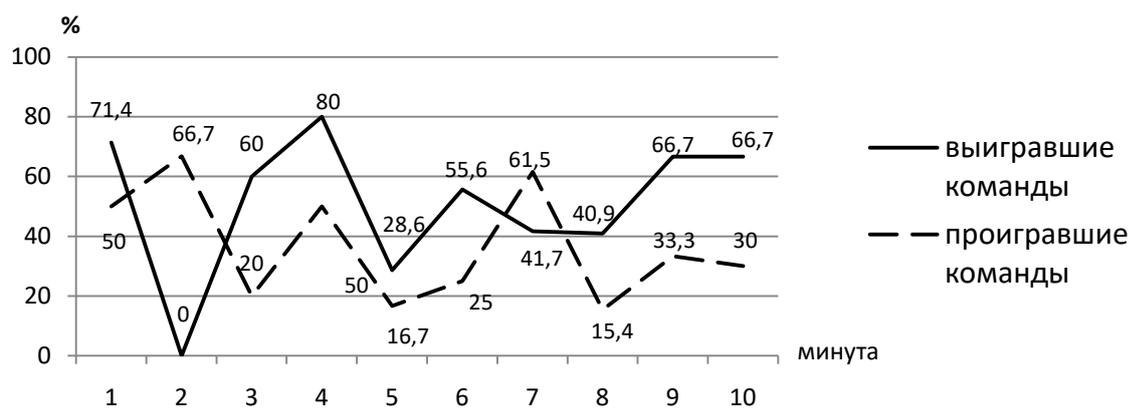


Рисунок 2 – Результативность штрафных бросков, выполненных юношами U18 в динамике матча на первенстве России по баскетболу 3x3 (сентябрь 2022 г.)

Заключение. При подготовке спортсменов в баскетболе 3x3 к официальным соревнованиям необходимо обращать внимание на повышение результативности штрафных бросков, особенно на заключительных минутах встречи, поскольку именно в это время увеличивается число ситуаций, в которых после фола соперника игроку предоставляется право на пробитие штрафного броска, а иногда и серии штрафных бросков.

Список литературы

1. Витман М.Ю. Особенности соревновательной деятельности и игровых показателей в баскетболе 3x3 / М.Ю. Витман, Д.А. Бобровский, Д.Ю. Витман, Е.Ю. Ковыршина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 11(189). – С. 81-86.

2. Глазин А.М. Факторы, влияющие на результативность выполнения штрафных бросков у баскетболисток / А.М. Глазин // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: матер. Междунар. науч.-практ. конф. (18 февраля 2021 г.). – Краснодар, КГУФКСТ, 2021. – С. 24-25.

3. Зарубина М.С. Аналитические характеристики баскетбола 3x3 / М.С. Зарубина, Л.Б. Андриющенко, Ю.О. Аверясова, О.Н. Андриющенко // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 4 (68). – С. 99-103.

4. Колесникова Е.А. Сравнительный анализ количественных показателей и результативности бросков мяча в баскетболе 3x3 у квалифицированных спортсменов разного возраста / Е.А. Колесникова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2022. – № 1. – С. 45-47.

5. Коник И.В. Значимость статистических показателей в баскетболе 3x3 для прогнозирования результата / И.В. Коник, А.В. Лаптев // Баскетбол 3x3: итоги, прогнозы, ожидания: матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. – Смоленск, 2022. – С. 39-42.

ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕРЕСА К ПРОВЕДЕНИЮ СОРЕВНОВАНИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ 3X3

А.В. Мазурина

Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

Аннотация. Баскетбол 3x3 – зрелищная и эмоциональная игра, которая уже успела снискать себе любовь и признательность. Привлечь внимание к этой игре и сделать проведение соревнований наиболее насыщенными и интересными позволяет проведение конкурсов для болельщиков, зрителей, участников. Примеры таких конкурсов представлены в данной статье.

Ключевые слова: организация соревнований, баскетбол 3x3, баскетбольные конкурсы.

INCREASING INTEREST IN 3X3 BASKETBALL COMPETITIONS

A.V. Mazurina

Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia

Annotation. 3x3 basketball is a spectacular and emotional game that has already earned love and appreciation. To draw attention to this game and make the competitions the most intense and interesting allows holding contests for fans, spectators, participants. Examples of such contests are presented in this article.

Key words: organization of competitions, 3x3 basketball, basketball competitions.

Баскетбол 3х3 сейчас активно развивается и пользуется большой популярностью среди различного контингента. Этот вид спорта популярен как для любителей, так и для профессионалов. Уникальность его в том, что он может интегрироваться в любое место (сборные лицензионные корты и профессиональное оборудование) – можно проводить соревнования и в торговых центрах, и в залах, и на открытых площадках. Как и любые другие спортивные соревнования, соревнования по баскетболу 3х3 – неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса. Они способствуют укреплению здоровья, повышению функциональной подготовленности, содействуют привлечению широких масс населения к регулярным занятиям спортивными играми.

Соревнования по баскетболу 3х3 пользуются огромным интересом и если взглянуть на состав участников и их количество, то можно заметить, что этим видом спорта увлекаются люди разного возраста, пола, уровня физического развития и спортивной квалификации. Количество спортсменов, участвующих в соревнованиях по баскетболу 3х3 уже исчисляется тысячами человек, и их количество неизменно растет. Особенно теперь, когда этот вид спорта стал олимпийским [3, с. 88-90].

Причина столь высокой популярности баскетбола 3х3 в его доступности и демократичности.

Несмотря на общие основы теории и методики организации спортивных мероприятий [2, с. 103], где основная функция лежит на главной судейской коллегии, организаторы любого спортивного мероприятия, а баскетбола 3х3 в частности – это профессиональные менеджеры, оказывающие спортивные услуги потребителям. Все основные потребители спортивных услуг – занимающиеся физической культурой и спортом, спортсмены и тренеры, зрители и болельщики – удовлетворяют различные потребности при получении спортивной услуги [4, с. 192-201].

В спортивных соревнованиях по баскетболу, которые в общем своем смысле представляют спортивное зрелище, главными движущими силами в привлечении болельщиков являются такие ощущения и эмоции, как сопричастность, принадлежность, интерес, ожидание, надежда. В зависимости от зрительской аудитории одни эмоции имеют доминирующее значение, другие уходят на второй план. Выявить потребительские предпочтения, понять скрытые желания болельщиков – большой шаг в сторону повышения привлекательности спортивного события и качества его организации [1, с. 32-36].

Для повышения интереса к соревнованиям и привлечения большего числа зрителей и спортсменов, целесообразно в паузах между играми проводить встречи со знаменитыми спортсменами, тренерами, артистами. Устраивать выступления музыкальных коллективов и выступления музыкальных ансамблей.

Особенно интересны в этом плане конкурсы. Конкурсы способны объединить болельщиков и непосредственно участников турнира. Как правило,

они проводятся для всех желающих. Победители и призеры таких конкурсов должны награждаться ценными подарками и памятным призами.

1. «Самый скоростной». В течение 1 минуты участник выполняет броски (дистанция 4-5м) с 5 точек по 5 бросков, если остается время, продолжает бросать с любой точки до истечения времени, каждый 5-ый бросок оценивается в 2 очка. Победитель определяется по лучшему результату. Участнику разрешается иметь двух помощников. В финал выходят 10 человек, набравшие максимальное количество очков.

2. «Самый стабильный бросок». Участник выполняет штрафные броски до двух промахов. По выбору участника разрешается пробный бросок. Победители определяются по лучшему результату. В финале участники по кругу выполняют штрафные броски (на каждый бросок предоставляется две попытки). Участник промахнувшийся 1 раз – выбывает. Соответственно побеждает игрок, оставшийся на площадке последним.

3. «Самый дальний бросок». Броски начинаются с 6 метров. Дается 2 попытки в течение 30 секунд. Отсчет времени ведется с первого броска. При условии попадания с первой попытки, участник переходит на следующую – 8 м, 10 м, 12 м, 14 м. Начиная с отметки 14 м, участнику дается три попытки в течение 1 минуты и далее двигается на 1 м. Победитель определяется по попаданию с самой дальней отметки. В случае одинакового результата у двух и более участников, назначается переброс по одной попытке с каждой отметки. Если все участники промахиваются, то они переходят на более ближнюю (и т. д.) отметку или на более дальнюю (по выбору), но не менее чем на два метра. Попавший с более дальней отметки объявляется победителем. В финал выходят 10 человек с наилучшими показателями. Правила аналогичны отборочным.

4. «-5». Принимают участие одновременно две команды по 2 участника. Каждый из участников поочередно выполняет броски в корзину. При этом самостоятельно подбирая «свой бросок» и передавая мяч партнеру. Броски производятся с дистанции не ближе 4-5 м. Победитель определяется по достижению разницы в попаданиях «-5». Состязание длится не более 5 минут. По истечении времени победитель определяется по лучшему результату на данный момент или до первого попадания в случае одинакового результата. Проигравшая команда выбывает. Итоговый победитель конкурса определяется по наибольшему количеству побед. В случае одинакового результата назначается переброс.

5. «SLAM DUNK». Каждый участник имеет право на две попытки. Каждая попытка оценивается по пятибалльной шкале. В финал выходят игроки, набравшие 10 баллов. Правила аналогичны отборочным. Победителей выбирает компетентное жюри.

6. «Battlegrounds». Два игрока из разных команд играют 1x1 в течение 4 минут. Проигравший выбывает. В финале победители играют 5 минут. Если будет равновесие в счете, то игра продолжается до первого забитого мяча. Это всего лишь малая часть из всего многообразия выбора конкурсов, которые можно проводить в процессе соревнований по баскетболу 3x3.

А так как баскетбол 3х3 очень разносторонняя игра, то и конкурсов придумать можно еще очень много, все зависит от изобретательности и творческого подхода организаторов.

В заключение хочется сказать об информационной стороне проведения соревнований по баскетболу 3х3. Информация о будущих соревнованиях должна заранее подаваться и проходить в средствах массовой информации, размещаться на официальных страницах социальных сетей и сайтах федераций, организаторов, проводящих соревнования и пр. Необходимо выпустить красочные плакаты и афиши, из которых люди смогли бы узнать о планируемом спортивном празднике. Обязательно рассказать в рекламе о планируемых конкурсах, в том числе и среди болельщиков. Причем они должны содержать полную информацию о времени, месте, программе соревнований, составу участников и призах. Также необходимо указать телефоны или иной способ связи с организаторами (главной судейской коллегии).

Список литературы

1. Васильева О.О. Событийный маркетинг в системе организации спортивных мероприятий / О.О. Васильева, И.Г. Филиппова // Инновации. Менеджмент. Маркетинг. Туризм. – № 1. – 2013. – С. 32-36.
2. Дедловская М.В. Основы организации физкультурно-спортивных мероприятий: учебно-методическое пособие / М. В. Дедловская. – Казань, 2022. – 103 с.
3. Зарубина М.С. Модели организаций соревнований в баскетболе 3х3 для участия в Олимпийских играх / М.С. Зарубина, Л.Б. Андрющенко, Ю.О. Аверьясова, В. Гинявичене, И.В. Орлан // Теория и практика физической культуры – 2020. – № 4. – С. 88-90.
4. Можелев Е.А. Сущность и особенности спортивных услуг на примере организации и проведения спортивно-зрелищных мероприятий / Е.А. Можелев // Ученые записки академии предпринимательства. – Т.19. – № 3. – 192-201.

РОЛЬ ЛИДЕРА В БАСКЕТБОЛЕ 3Х3

Я.Р. Пронина¹, В.Ю. Грецов²

¹«Центр спортивной подготовки баскетболистов», Курчатов, Россия

²Десногорская баскетбольная ассоциация, Десногорск, Россия

Аннотация. В статье исследуется значение роли лидера в баскетболе 3х3. А также его влияние на результативность спортивной команды. Представлены результаты исследования и рекомендации, которые можно использовать при работе с лидерами.

Ключевые слова: лидер, команда, результативность, успех.

THE ROLE OF A LEADER IN BASKETBALL 3X3

Y.R. Pronina¹, V.Y. Gretsov²

¹"Center for Sports training of basketball players", Kurchatov, Russia

²Desnogorsk Basketball Association, Desnogorsk, Russia

Annotation. The article explores the importance of the role of a leader in basketball 3x3. As well as its impact on the performance of a sports team. The results of the study and recommendations that can be used when working with leaders are presented.

Key words: leader, team, effectiveness, success.

Актуальность. Спортивная команда является разновидностью малой социальной группы. Прежде всего, для данных групп характерна немногочисленность их состава. Минимальный состав такой группы 2-3 человека, максимальный – 20-30 человек. Главным психологическим эффектом малочисленности состава группы является то, что ее члены могут непосредственно общаться друг с другом, вступать в личные контакты. В ходе этого в группе помимо функциональных, деятельностных, общественных отношений, обусловленных социальными условиями и видом деятельности, образуется сеть эмоционально-психологических взаимоотношений, которые тесно сплетаются с деятельностными и наделяют группу новыми социально-психологическими качествами [1].

Лидерство в спортивных группах и коллективах нужно рассматривать как социально необходимый, естественный процесс самоуправления и координации взаимодействий между спортсменами в связи с целями и задачами деятельности. Лидер как субъект лидерского процесса воздействует на ведомых, ведомые же принимают или отвергают эти воздействия. Принятие лидерского влияния обнаруживается в подчинении, следовании указаниям, советам, просьбам лидера и, наоборот, отказ проявляется в неподчинении, несогласии с лидером, уклонении от исполнения его распоряжений. Влияние лидерства и лидера в спорте может быть непосредственным (даже физически), внешне легко фиксируемым, но может иметь и скрытую форму, быть опосредованным многократно через какие-либо факторы, например, через этические или нравственные нормы, бытующие в данной спортивной команде.

Анализ руководящих действий лидера позволяет выделить три наиболее важные обобщенные функции лидерства: организационную, информационную и воспитательную.

Организационная функция заключается в выработке общекомандных целей, разработке планов, реализации усилий всех членов команды для достижения поставленных целей. В игровой ситуации эта функция проявляется главным образом в указаниях, направляющих, ускоряющих или закрепляющих определенные действия товарищей по команде: «Бросок!», «Пас!», «Стоять!», «Быстрее!», «На меня!» и т. п. Часто лидер сознательно временно уступает свои

функции одному из спортсменов, находящемуся в более благоприятных условиях, или принуждает, навязывает своим партнерам определенные действия. Этими способами лидер организует и направляет усилия членов команды на осуществление тактической комбинации.

Информационная функция предполагает, что лидер является центром обмена информацией в группе. Он передает спортсменам информацию о текущих задачах команды, способах их решения, распределении функций, ожидаемых результатах, соперниках и т. п. В игровой ситуации эта функция сводится к налаживанию и поддержанию на оптимальном уровне обмена информацией между спортсменами исходя из тактического замысла и выполняемой комбинации. Лидер сообщает сведения о заменах и перемещениях в своей команде и в команде соперников, информирует о времени, текущем счете, ожидаемых действиях противников и пр.: «Будет бросок», «Нас меньше», «Руки!» и т. п. [2].

Организация и методы исследования. Цель исследования – изучить роль лидерства в спортивной команде. Объектом исследования выступало лидерство в спортивных командах. В связи с этим в качестве выборки исследования были взяты детские и подростковые баскетбольные команды.

Исходя из цели исследования, были поставлены следующие задачи:

1. Изучить основные теоретические подходы к исследованию лидерства, спортивного лидерства и проблем эффективности совместной деятельности.
2. Разработать соответствующий предмету исследования методический блок и исследовательские процедуры.
3. Провести экспериментальное и эмпирическое исследование.
4. Определить роль лидерства в повышении результативности спортивной команды.
5. Разработать психолого-педагогические рекомендации по актуализации лидерства в спортивных командах.

Для получения полной и объективной картины лидерства и руководства были использованы как экспериментально-диагностические, так и опросные методики, позволяющие задать различные варианты деятельности испытуемых.

Методы исследования представлены в виде «методического блока», составляющего беседу, лабораторный эксперимент с использованием аппаратурной методики «Арка» (А.С. Чернышев) [4] тестирование с помощью «Карты-схемы психолого-педагогической характеристики группы школьников» (Л.И. Уманский, А.С. Чернышев) и «Карты-схемы психолого-педагогической характеристики личности школьника организатора» (Л.И. Уманский) наблюдение [3, 4].

Исследование проводилось по следующей схеме: с помощью карты-схемы психолого-педагогической характеристики группы школьников и аппаратурной методики «Арка» определены лидеры команд. С помощью карты-схемы также определялась роль каждого индивида в формировании уровня организованности и направленности команды. Затем в ходе наблюдений за совместной деятельностью, в экспериментальной ситуации взаимодействия,

определялась роль лидеров в эффективности совместной деятельности группы, анализировались успехи команд в соревнованиях. Также были оценены организаторские способности лидеров и их вклад в командный результат.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализируя методы исследования лидерства и руководства, нужно отметить, что изучение лидерства требует, кроме опросных методов, применения экспериментальных методик. Наиболее оптимальным и эффективным является подход к диагностике лидерства и руководства, связанный с динамическим пониманием этого феномена.

Необходимо обратить внимание на то, что в процессе испытания группы на «Арке» психические процессы испытуемых протекают бурно, эмоции и чувства заметно выражены, что представляет благоприятные условия для изучения всей группы и отдельных ее членов, в том числе позволяет в ходе наблюдения выделить лидеров и определить эффективность их действий.

В ходе работы определялись лидеры, отмечались особенности их деятельности и группы. Для проведения социометрии были взяты следующие вопросы: «К мнению кого из членов группы прислушивается вся группа?» и «К мнению кого из членов группы прислушиваешься ты?». На наш взгляд, именно эти вопросы позволяют изучить уровень авторитетности определенных членов группы. Свои ответы респонденты вносили в предложенный им бланк. При обработке полученных результатов составлялись социоматрицы.

Карта-схема психолого-педагогической характеристики личности организатора – элемент комплексного подхода к изучению личности. Карта-схема систематизирует и располагает в определенном порядке психолого-педагогические знания, относящиеся к общим данным о личности, затем обращает внимание на необходимость характеризовать основные виды деятельности и ее направленности, а также характеризовать группу, в которую входит изучаемая личность. В карте-схеме наглядно показано, из каких качеств складываются динамические особенности личности. Наконец, после краткой характеристики общих и специфических способностей личности карта-схема показывает путь составления обстоятельной психологической характеристики организаторских способностей личности. Составляя характеристику, необходимо проявлять осторожность, избегать торопливости, субъективизма, нельзя впадать в крайности. Беседа позволила нам определить как индивидуально-психологические особенности личности, так и особенности изучаемых групп в целом. Беседа выступила как важное вспомогательное средство получения интересующей психологической информации. Вопросы, задаваемые в беседе, были направлены на получение интересующей информации об особенностях лидерства и его роли в эффективности спортивной команды. Результаты беседы фиксировались и в дальнейшем подвергались качественному и количественному анализу.

Заключение. В ходе исследования была определена роль лидерства в результативности спортивной команды на примере баскетбола 3х3, выявлена специфика лидерства, обеспечивающая успешность деятельности группы. В

целом результаты исследования дали подтверждение выдвинутой гипотезе и позволили сделать следующие выводы.

При исследовании лидерства в группах наиболее оптимальным является комплексный подход, включающий в себя как опросные методики, так и эксперимент. При изучении лидерства необходимо создание взаимодействия в значимой для группы сфере жизни и деятельности, в результате появляется возможность для проявления лидерских качеств, а исследователь, наблюдая за происходящим, получает нужную информацию. Наблюдение за группой и действиями лидера может производиться как в реальной, так и в смоделированной исследователем обстановке – лабораторном или естественном эксперименте.

Лидерство играет ведущую роль в эффективности совместной деятельности группы, ведь в баскетболе 3х3 правилами запрещено участие тренера в игре, таким образом, лидер является основным наставником команды на время встречи, принимает решения по основным тактическим действиям и во многом влияет на исход матча. Механизмами воздействия на эффективность деятельности группы являются способность лидера распределять обязанности, координировать действия; осуществлять функции интегрирования индивидуальных и групповых мотивов; расширять включенность участников группы в совместную деятельность на всех этапах ее реализации; создавать в команде положительную психологическую атмосферу.

Результаты исследования и рекомендации, представленные в статье, используются в работе с лидерами в командах по баскетболу 3х3.

Список литературы

1. Джамгаров Т.Т. Лидерство в спорте / Т.Т. Джамгаров, В.И. Румянцева. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 81 с.
2. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.
3. Уманский Л.И. Психология организаторской деятельности школьников / Л.И. Уманский. – М.: Просвещение, 1980. – 160 с.
4. Чернышев А.С. Аппаратурная методика исследования лидерства и организованности групп подростков и старшекласников / А.С. Чернышев, С.В. Сарычев, Ю.Л. Лобков. – Курск: Изд-во Курского государственного педагогического университета, 2001. – 32 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК

А.В. Родин, А.В. Кондрашенкова, В.А. Горячев

Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

Аннотация. Развитие баскетбола идет по пути поиска наиболее оптимальных концепций и подходов, обуславливающих научно-теоретическое

обоснование системы совершенствования спортивного мастерства игрока. Современный высококвалифицированный игрок – это атлет, обладающий не только высоким двигательным потенциалом, но и спортивная личность, для которой характерен высокий уровень теоретических знаний об игровой деятельности. Умение эффективно применять теоретические знания в процессе игровой деятельности при противоборстве с соперником за счет операционно-деятельностных способностей является основой интеллектуальных способностей спортсменов.

Ключевые слова: баскетбол, интеллектуальные способности, квалифицированные игроки, соревновательная деятельность.

FORMATION OF INTELLECTUAL ABILITIES IN THE PROCESS OF TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF QUALIFIED BASKETBALL PLAYERS

*A. V. Rodin, A. V. Kondrashenkova, V. A. Goryachev
Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia*

Annotation. The development of basketball follows the path of searching for the most optimal concepts and approaches that determine the scientific and theoretical justification of the system of improving the player's sports skills. A modern highly qualified player is an athlete who has not only a high motor potential, but also a sports personality, which is characterized by a high level of theoretical knowledge about gaming activities. The ability to effectively apply theoretical knowledge in the process of gaming activity in a confrontation with an opponent due to operational and activity abilities is the basis of the intellectual abilities of athletes.

Keywords: basketball, intellectual abilities, qualified players, competitive activity.

Введение. Соревновательная деятельность в баскетболе требует от игрока быстрого и точного выполнения технико-тактических приемов в быстроменяющихся игровых ситуациях с неопределенными событиями. При этом эффективность выполнения технико-тактических действий в быстроменяющихся ситуациях игры, спортсмен решает за счет быстроты мыслительных процессов, состоящих из моментального осознания, выявления, конкретизации и поиска правильного решения для выхода из сложившейся ситуации в течение очень ограниченного времени. В теории и методике спортивных игр эти процессы обеспечиваются за счет интеллектуальных способностей игрока.

Следовательно, недостаточное внимание к процессу развития интеллектуальных способностей спортсмена в баскетболе приводит к нерациональному выполнению технических приемов, структуры двигательного действия или принятия неправильного тактического решения

в соревновательной обстановке, что может привести к проигрышу возникшей ситуации, неудаче в матче, встрече.

Цель исследования – теоретически обосновать и оценить эффективность формирования интеллектуальных способностей в процессе технико-тактической подготовки квалифицированных баскетболисток.

Результаты исследования и их обсуждение. Интеллектуальные способности определяют не только спортивный аспект, но и его поведение, а также взаимоотношение спортсмена с окружающими. Следовательно, при переработке поступающей информации в баскетболе интеллектуальные способности спортсменов имеют одно из определяющих значений.

Кроме того, интеллектуальные способности игрока в спортивной деятельности определяются двумя факторами:

– системой усвоенных знаний, умений и навыков в различных сферах деятельности;

– способностью к расширению знаний, умений, навыков и их совершенствования средствами избранного вида спортивной деятельности.

Проведенное исследование показало, что до начала формирующего педагогического эксперимента у квалифицированных игроков КГ и ЭГ показатели памяти и мышления достоверных отличий не имели, тем самым подтверждая однородность рассматриваемых групп. Показатели памяти и мышления находились на «среднем» и «низком» уровне.

Таблица 1 – Динамика операционно-деятельностных способностей (памяти) у квалифицированных игроков КГ и ЭГ в процессе формирующего педагогического эксперимента

Методика	Команды	Статистические показатели		
		ДЭ	ПЭ	p
Память на числа, баллы	ЭГ	6,0±0,7	9,7±0,6	<0,05
	КГ	5,9±0,6	7,1±0,5	>0,05
p		>0,05	<0,05	
Память на образы, баллы	ЭГ	6,4±0,5	10,2±0,5	<0,05
	КГ	6,1±0,5	7,0±0,6	>0,05
p		>0,05	<0,05	

Применение метода «игровые задачи» и «тренерские ключи» в процессе интеллектуальной подготовки позволили достоверно улучшить показатели кратковременной памяти – на 3,7 и 3,8 правильных ответов у баскетболисток ЭГ за время эксперимента, что положительно отразилось на результативности индивидуальных тактических действий в процессе соревновательной деятельности. Установлено, что у игроков КГ значения памяти, определяемые по методике «Память на образы и числа», возросли несущественно – на 1,2 и 0,9 правильных ответов.

Темпы прироста показателей памяти у квалифицированных игроков

ЭГ за время формирующего эксперимента составили 38,2 и 37,3, а у игроков КГ – 16,9 и 12,9 %. К концу формирующего педагогического эксперимента у квалифицированных игроков ЭГ показатели развития памяти стали соответствовать «высокому», а у спортсменов КГ «среднему» уровню.

Применение методик «Исключение понятий», «Выявление общих понятий» и «Способность к обобщению» для оценки умственных операций, обобщения, анализа и классификации позволили установить, что у квалифицированных спортсменов КГ и ЭГ в начале формирующего эксперимента соответствовали «низким» и «средним» значениям.

Таблица 2 – Динамика умственных операций, обобщения, анализа и классификации у квалифицированных игроков в процессе формирующего педагогического эксперимента

Контрольные испытания	Команды	Статистические показатели		
		ДЭ	ПЭ	p
Исключение понятий, кол-во	ЭГ	10,8±0,7	16,2±1,0	<0,05
	КГ	10,6±0,6	12,4±0,8	>0,05
p		>0,05	<0,05	
Выявление общих понятий, кол-во	ЭГ	12,6±0,6	18,3±0,9	<0,05
	КГ	12,7±0,7	13,9±0,8	>0,05
p		>0,05	<0,05	
Способность к обобщению, кол-во	ЭГ	9,6±0,6	13,7±0,7	<0,05
	КГ	9,5±0,7	10,6±0,6	>0,05
p		>0,05	<0,05	

Организация интеллектуальной подготовки на основе метода «игровые задачи» и «тренерские ключи» показала, что рассматриваемые показатели мышления за время формирующего педагогического эксперимента у квалифицированных игроков ЭГ достигли «высокого», а в КГ остались на «среднем» уровне.

Применение метода «игровые задачи» и «тренерские ключи» в процессе интеллектуальной подготовки положительно отразились на совершенствовании индивидуальных тактических действий квалифицированных игроков ЭГ, о чем свидетельствует достоверная динамика показателей мышления на 5,4; 5,7 и 4,1 правильный ответ.

Темпы прироста результатов за время формирующего педагогического эксперимента у игроков ЭГ составили 50; 45,3 и 42,7 %, что существенно выше, чем у спортсменов КГ. После эксперимента у квалифицированных игроков ЭГ отмечается «высокий» уровень, и они достоверно превосходили своих сверстников КГ по показателям индуктивного, абстрактного и теоретического мышления.

В начале формирующего педагогического эксперимента квалифицированные игроки КГ и ЭГ давали примерно идентичное количество 47,5 и 50,8 % правильных ответов на предлагаемые игровые задачи. В результате разработки и обоснования интеллектуальной подготовки, являющейся сопутствующим компонентом индивидуальной тактической подготовки у квалифицированных игроков ЭГ за время эксперимента количество правильных ответов возросло на 40,8 %. В контрольной группе результаты улучшились только 9,7 %.

Доказано, что у спортсменов ЭГ за время формирующего педагогического эксперимента коэффициент полезной игры увеличивается на 9,8 баллов, а в КГ только на 2,5 балла, при этом фактические значения у рассматриваемых групп достоверно отличаются друг от друга.

Заключение. Результаты проведенного исследования позволили доказать, что высокие значения развития интеллектуальных способностей квалифицированных игроков в баскетболе обуславливают достижение максимальной результативности технико-тактических действий в процессе соревновательной деятельности. Полученные результаты свидетельствуют о том, что научно-теоретическое обоснование интеллектуальной подготовки квалифицированных игроков на основе метода «игровые задачи» и «тренерские ключи», является эффективным подходом, который должен применяться широким кругом специалистов в тренировочной работе с командами при совершенствовании технико-тактических действий.

Список литературы

1. Аверясова Ю.О. Программированная тактическая подготовка женских баскетбольных команд / Ю.О. Аверясова // Актуальные проблемы подготовки спортсменов в игровых видах спорта: матер. Всерос. науч.-практ. конф. 27-28 октября 2016 г. – ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры». – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2016. – С.11-17.
2. Бабушкин Г.Д. Психология спорта высших достижений: учебное пособие для магистрантов / Г.Д. Бабушкин. – Саратов: Вузовское образование, 2020. – 358 с.
3. Бабушкин Г.Д. Проблема интеллектуально-психологического развития спортсмена / Г.Д. Бабушкин // Вестник Псковского государственного университета. Серия «Психолого-педагогические науки». – 2015. – № 2. – С. 3-13.
4. Бондарь А.А. Техничко-тактическая подготовка баскетболистов к соревновательной деятельности в вузе: монография / А.А. Бондарь, И.В. Орлан [и др.]. – М.: ТР-Принт, 2015. – 168 с.
5. Родин А.В. Структура контрольного компонента индивидуальных технико-тактических действий спортсменов в игровых видах спорта / А.В. Родин // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, – 2017. – № 3. – С. 19-22.

6. Теория и методика спортивных игр: учебник / под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Академия, 2014. – 228 с.

7. Филинберг И.Н. Оперативное мышление, как основа тактической подготовленности в спорте / И.Н. Филинберг, Н.Н. Васильев, Н.В. Дорофеева, Т.Н. Сорокина // Современные вопросы теории и практики обучения в вузе. – 2015. – № 18. – С. 144-151.

АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ В БАСКЕТБОЛЕ 3Х3

М.С. Фесенко, Д.Н. Никонов
Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Аннотация. В статье рассматривается развитие относительно нового вида спорта баскетбол 3х3. Дано описание особенностей вида спорта, отличия от классического баскетбола и основных направлений подготовки.

Ключевые слова: баскетбол 3х3, соревнования, история баскетбола 3х3, направления подготовки.

CURRENT RESEARCH DIRECTIONS IN 3X3 BASKETBALL

M.S. Fesenko, D.N. Nikonov
Russian University of Sports – «GTSOLIFK», Moscow, Russia

Annotation. The article discusses the development of a relatively new sport of 3x3 basketball. The description of the features of the sport, the differences from classical basketball and the main areas of training is given.

Key words: 3x3 basketball, competitions, 3x3 basketball history, training directions.

В результате проведенного анализа было выявлено, что в настоящее время исследования ведутся по следующим направлениям: соревновательная деятельность, общефизическая подготовка, технико-тактическая подготовка, история спорта, прикладное использование игры, тренировочный процесс, олимпийское движение, организационно-методическая работа, статистика спорта, массовый спорт, функциональная подготовка, информационные технологии, социальное и культурное значение, психология, судейство и отбор.

Первые исследования описывают баскетбол 3х3, как прикладной вид спорта, эффективный метод двигательной активности учащейся молодежи.

Работы, описывающие историю баскетбола 3х3 появились после включения его в программу Олимпийских игр. Они направлены на детальное описание появления вида спорта, его развития и дальнейших перспектив, проведения первых соревнований, формирования правил, техники и тактики вида спорта. В работах представлены этапы баскетбола 3х3, роль России

на мировой арене, рассматриваются достоинства и недостатки рейтинговой системы оценки данного вида спорта [1].

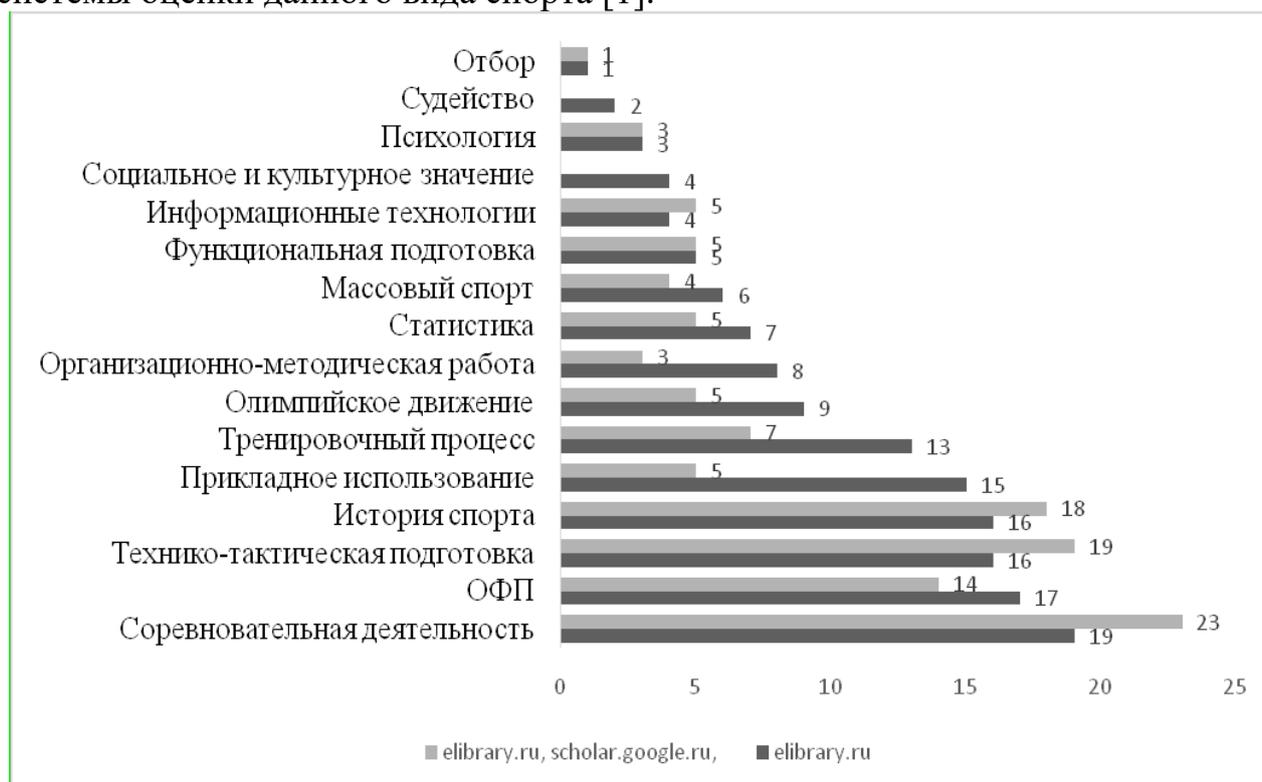


Рисунок 1 – Основные направления исследования в баскетболе 3x3 по данным elibrary.ru и scholar.google.ru

Ведутся работы в поисках отличий в подготовке к соревновательной деятельности между баскетболом и баскетболом 3x3 [2, 3]. Отмечается, что по сравнению с классическим баскетболом он считается более доступным и менее требовательным к спортсменам по антропометрическим данным. При выявлении отличий баскетбола 3x3 и 5x5 прежде всего описываются различия в соревновательной деятельности: в правилах игры, размерах площадки, подсчета набранных очков за игру, времени игры и атаки и др. В связи с этими условиями меняются требования к тактике, технике, общей физической и функциональной подготовке игроков [5, 6, 8].

Первые исследования по выявлению этих особенностей основаны на анализе статистических показателей. Особое внимание уделено анализу дальних и ближних бросков в баскетболе 3x3: насколько они влияют на победу и какие из них более эффективны. По данному направлению исследований проведен факторный и регрессионный анализы и получены следующие результаты:

- процент бросков у команд победителей выше;
- количество набранных очков больше влияет на победу, чем владение мячом;
- выигравшие команды выполнили и реализовали большее количество штрафных бросков по сравнению с проигравшими командами, хотя не было

обнаружено существенного различия в проценте выполненных штрафных бросков;

– удачные ближние броски мяча в корзину быстрее приводят к победе, чем дальние, однако броски мяча забитые на последних секундах в корзину, после которых следовал овертайм имеют большое значение для побед команды [8].

В ряде исследований, посвященных другим статистическим показателям выявлено, что атакующие передачи и атака игрока с мячом одинаково влияют на победу. Кроме этого, на победу влияют количество потерь и подборов [7].

Для оценки функционального состояния игроков 3x3 специалисты включали в работу цифровое оборудование, позволяющее в режиме реального времени оценить состояние спортсменов и вносить корректировки в тренировочный процесс. В частности, применение информационных технологий в тренировочном процессе игроков 3x3 описано в диссертационном исследовании Фесенко М.С. Автором разработана компьютерная программа, формирующая рекомендации к тренировочному процессу на основании прошедших соревнований

Ряд экспериментальных работ направлены на адаптацию классических методик 5x5 для 3x3. Это связано с тем, что игроки и тренеры традиционно приходят в баскетбол 3x3 из классического баскетбола. Однако авторами отмечается отсутствие методик подготовки специально для игроков 3x3, которая в настоящий момент держится на результатах, достигнутых опытным путем.

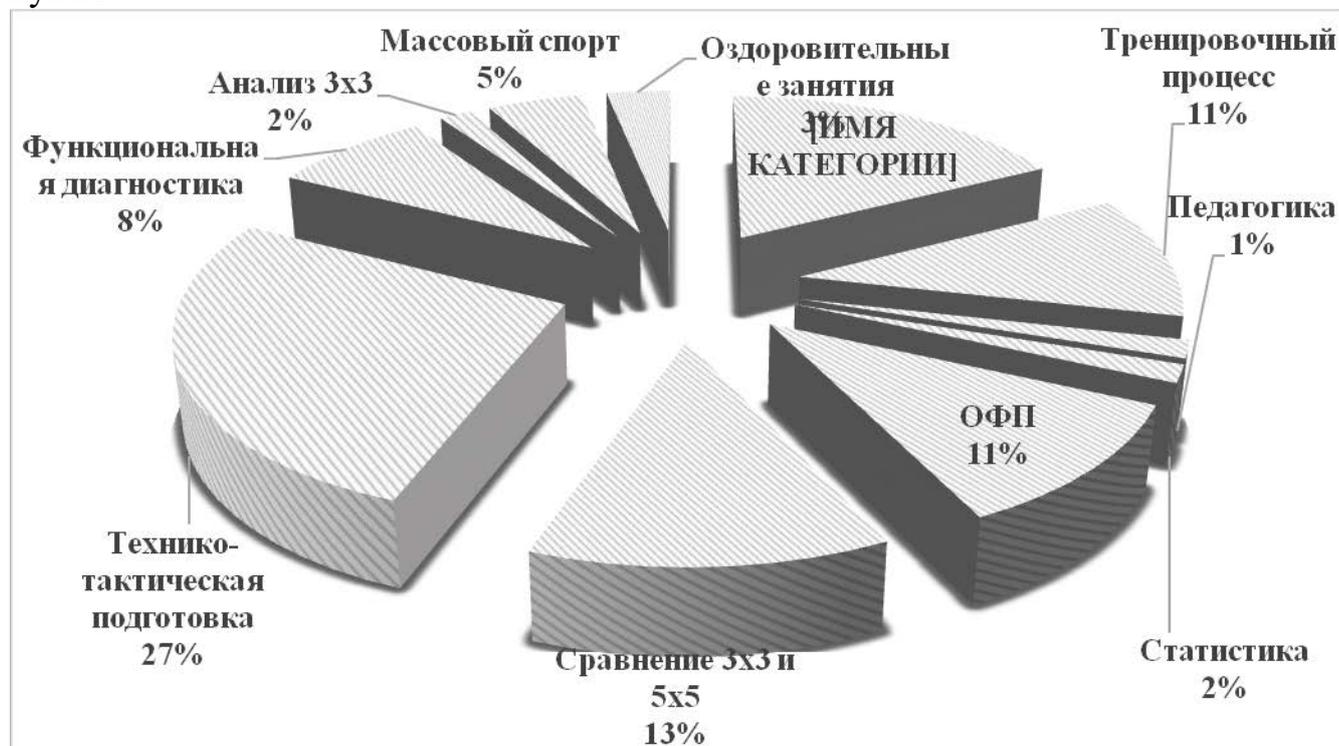


Рисунок 2 – Основные направления исследования в баскетболе 3x3

Таким образом, за последние 10 лет баскетбол 3x3 прошел путь от игры на занятии по физическому воспитанию до международных соревнований

и соревнований профессиональных команд 3х3. С каждым годом растет количество исследований в этом направлении, но огромный потенциал игры еще не раскрыт, значит история баскетбола 3х3 только начинается.

Список литературы

1. Алексиевич А.В. Баскетбол 3х3: путь от уличного вида спорта до олимпийской дисциплины / А.В. Алексиевич, А.В. Лаптев // Олимпийское движение, физическая культура и спорт в современном обществе: матер. VII Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ., Малаховка, 12–13 ноября 2020 года. – Малаховка: Московская государственная академия физической культуры, 2021. – С. 3-11.
2. Андрианова Р.И. Тенденции развития баскетбола 3х3 и его принципиальные отличия от баскетбола / Р.И. Андрианова, М.В. Леньшина // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2021. – № 11. – С. 163-165.
3. Бондарь А.А. Отличия в подготовке к соревнованиям по баскетболу и баскетболу 3х3 / А.А. Бондарь // Инновационные технологии в агропромышленном комплексе в современных экономических условиях: матер. Междунар. науч.-практ. конф., Волгоград, 10–12 февраля 2021 года. Том V. – Волгоград: Волгоградский государственный аграрный университет, 2021. – С. 226-235.
4. Витман М.Ю. Особенности соревновательной деятельности и игровых показателей в баскетболе 3х3 / М.Ю. Витман, Д.А. Бобровский, Д.Ю. Витман // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №11(189). – С. 81-86.
5. Диагностика функционального состояния игроков сборной России по баскетболу 3х3 на основе показателей variability сердечного ритма / Р.И. Андрианова, М.В. Леньшина, С.В. Колотильщикова, Е.В. Курмаева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 9 (211). – С. 19-22.
6. Николенко О.Н. Сравнение показателей развития физических качеств у игроков, занимающихся классическим баскетболом и баскетболом 3х3 / О.Н. Николенко, И.Е. Коновалов // Актуальные вопросы научно-методического обеспечения системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации: матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ., Казань, 19–20 ноября 2020 года. – Казань: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма", 2020. – С. 419-421.
7. Факторный анализ основных игровых показателей в баскетболе 3х3 / Р.И. Андрианова, И.А. Кабанова, А.В. Воронина, М.В. Леньшина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12 (214). – С. 31-35.
8. Фесенко М.С. Техничко-тактическая подготовка в баскетболе 3×3 на основе применения информационных технологий: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Фесенко Мария Сергеевна. – М., 2021. – 136 с.

ОПЫТ ОРГАНИЗАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА СПОРТА В СРЕДНИХ ШКОЛАХ ГОРОДА ДЕСНОГОРСКА

Н.Л. Язынина, А.В. Мазурин

Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы взаимодействия Центра современных спортивных технологий Концерна Росэнергоатом и Смоленского государственного университета спорта в рамках образовательного проекта «Сделай свой выбор» с целью практической подготовки студенческой молодежи. Приводится анализ и оценка уровня готовности студентов к прохождению педагогической практики, профессиональная идентичность.

Ключевые слова: педагогическая практика, практическая подготовка, средние школы, ЦССТ Концерна Росэнергоатом.

EXPERIENCE IN ORGANIZING PEDAGOGICAL PRACTICE OF STUDENTS OF THE UNIVERSITY OF SPORTS IN SECONDARY SCHOOLS OF THE CITY OF DESNOGORSK

N.L. Yazinina, A.V. Mazurina

Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia

Annotation. The article discusses the issues of interaction between the Center for Modern Sports Technologies of Rosenergoatom Concern and Smolensk State University of Sports within the framework of the educational project "Make your choice" for the purpose of practical training of students. The analysis and assessment of the level of readiness of students to undergo pedagogical practice, professional identity is given.

Key words: pedagogical practice, practical training, secondary schools, CSST of the Concern Roenergoatom.

Педагогическая практика является составной частью основной профессиональной образовательной программы высшего образования, непосредственно ориентированной на практическую подготовку обучающихся [1, с. 4-5; 3, с. 5].

Согласно новым образовательным стандартам, возрастает роль педагогической практики при подготовке специалистов в области физической культуры, как еще одного этапа становления и достижения профессионализма обучающихся. Именно в ходе практической деятельности будущий специалист приобретает комплекс умений и навыков, необходимых для формирования специальных компетенций, происходит развитие его профессиональной мобильности [2, с. 40-44; 4, с. 85-88].

Проведенный анализ позволяет констатировать, что в современной теории и практике физического воспитания возникли существенные противоречия:

– между требованиями современной школы к подготовке учителей физической культуры и недостаточной связью теории и педагогической практики в их обучении;

– между потенциалом педагогической практики в развитии профессиональной компетентности студенческой молодежи и недостаточной опорой на интегративный подход в процессе их профессиональной подготовки.

Необходимость преодоления названных противоречий предопределила актуальность темы исследования.

Цель исследования: изучение эффективности организации и проведения педагогической практики студентов 3 курса ФГБОУ ВО «СГУС» в рамках нового образовательного проекта «Сделай свой выбор».

Объект исследования: процесс практической подготовки студентов ФГБОУ ВО «СГУС» в средних школах города Десногорска.

Предмет исследования: организация педагогической практики студентов ФГБОУ ВО «СГУС» в средних школах города Десногорска.

Задачи исследования:

1. Выявить уровень готовности к прохождению педагогической практики студентов третьего курса ФГБОУ ВО «СГУС», профессиональную идентичность.

2. Определить эффективность педагогической практики студентов 3 курса ФГБОУ ВО «СГУС» в условиях средних школ города Десногорска.

В 2022-2023 учебном году Смоленский государственный университет спорта принял участие в новом образовательном проекте «Сделай свой выбор», который реализовался совместно с Центром современных спортивных технологий Концерна Росэнергоатом.

Впервые за 20 лет студенты прошли педагогическую практику в средних школах г. Десногорска Смоленской области – города атомной промышленности.

Прохождение практики студентами университета спорта под руководством опытных педагогов позволило сформировать определенный уровень практических умений и усовершенствовать навыки, обеспечить готовность к ведению практической работы с детско-юношеским контингентом средних школ по утвержденным государственным программам. Практика студентов Смоленского государственного университета спорта организована и проведена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура, учебными планами университета и рабочей программой по педагогической практике. Средние школы г. Десногорска подобраны в соответствии с целями и задачами практики, имеют достаточное материально-техническое обеспечение в соответствии с требованиями, правилами безопасности и санитарно-гигиеническими нормами.

Разработанная программа по учебной практике общей трудоемкостью 9 зачетных единиц (324 часа) состоит из следующих разделов: организационно-ознакомительного; учебно-методического; воспитательного; внеклассных мероприятий по физической культуре и хозяйственного.

С целью изучения эффективности организации и проведения педагогической практики студентов третьего курса СГУС в рамках нового образовательного проекта «Сделай свой выбор» проведено анкетирование.

Участникам исследования предлагалось проанализировать и оценить уровень готовности к прохождению педагогической практики, профессиональную идентичность.

На вопрос «Что повлияло на выбор направления (профиля подготовки)?» получены следующие ответы: наибольший процент респондентов (37,5 %) выбрали специальность, которая соответствовала их интересам; 25 % опрошенных отдали предпочтение той специальности, которая по их мнению, престижна на рынке труда; по 12,5 % сослались на мнение родственников; объяснили свой выбор низким проходным баллом; возможность поступить по целевому направлению, соответственно.

Анализируя ответы на вопрос: «По какой специальности Вы собираетесь работать?», выявлено, что по своей специальности собираются работать 62,5 % опрошенных студентов, 12,5 % не собираются работать по своей специальности, 25 % еще не определились.

Подавляющее большинство студентов (87,5 %), отмечает значение практики в возможности сформировать определенный уровень практических умений, усовершенствовать навыки, обеспечить готовность к ведению практической работы с детско-юношеским контингентом средних школ по утвержденным государственным и альтернативным программам.

В результате анкетирования установлено, что в наибольшей степени на отношение к процессу прохождения практики в рамках образовательного проекта «Сделай свой выбор» у большинства респондентов (87,5 %) повлиял интерес к выполняемой работе. Здесь же, 13 % студентов указали на значимость сферы деятельности и уровень развития организации практической подготовки.

При анализе результатов ответа на вопрос: «С какими трудностями Вы столкнулись во время прохождения практики?» установлено, что большинство (87,5 %) студентов с трудностями не сталкивались. Напротив, 12,5 % респондентов указали на возникновение трудностей из-за недостаточной подготовленности по предметам специальной подготовки.

Во время педагогической практики происходит формирование практических, методических знаний и умений, нахождение «места» предметных знаний в структуре функциональной системы профессиональной деятельности. Данные анкетирования по этому блоку позволяют выделить долю студентов, которые оценили свои знания и умения на высоком уровне:

87,5 % – по дисциплинам предметной подготовки, по теории и методике физической культуры и спорта, избранному виду спорта, педагогике

и психологии, а также коммуникативные навыки, когнитивные, трудовые, волевые качества личности студента;

62,5 % – практические организационно-методические умения ведения преподавательской деятельности;

25 % – по блоку психолого-педагогических дисциплин;

12,5 % – практические умения, необходимые для выполнения классного руководства.

Для оценки степени профессионализации предметной подготовки учитывали согласование фундаментальной и профессиональной линий в процессе обучения. Опрос выявил изменения отношения студентов к учебным предметам. Читаемые курсы, отдельные их разделы студенты все в большей степени оценивают с профессиональной точки зрения, т.е. пригодятся они или нет в будущей работе.

Одновременно с изучением мнения студентов было проведено анкетирование учителей школ города Десногорска. В опросе приняли участие учителя физической культуры руководящие педагогической практикой. В основном это опытные квалифицированные учителя с многолетним стажем работы (60 % опрошенных) в возрасте от 40 до 60 лет.

Учителям предлагалось оценить уровень профессиональной подготовки практикантов, удовлетворенность работой студентов университета в процессе практики, сотрудничеством с руководителем от организации, готовность к сотрудничеству с университетом.

Анализ опроса отчетов руководителей от университета и профильной организации проводился по системе «SWOT», что предполагало выделение сильных и слабых сторон организации педагогической практики, а также возможности ее совершенствования.

Одной из сильных сторон отмечена методология подготовки учителя составляющая компетентностный, системный, интегративный и личностно-деятельностный подходы, как наиболее отвечающие современным тенденциям педагогического образования.

Также сильными сторонами выявлены: обеспечение преемственности в целях, задачах и содержании практики при переходе с курса на курс; отработанная схема организации практики и оценки студентов.

Следует отметить, что в проведении и организации практик принимают участие опытные педагоги, имеющие достаточно высокий квалификационный уровень и большой опыт работы в школе.

Наряду с сильными сторонами организации и проведения практики выявлены слабые стороны, к которым относятся: недостаточное применение информационно-коммуникативных технологий и цифровых образовательных ресурсов вследствие слабой оснащенности соответствующей техникой и ресурсами; загруженность преподавателей-руководителей практики аудиторной работой.

Таким образом, значимым аспектом совместной деятельности Смоленского государственного университета спорта и Центра современных

спортивных технологий Концерна Росэнергоатом явилось приобретение студентами вуза навыков профессиональной трудовой деятельности, общественного воспитания, формирования гражданской ответственности, патриотизма, содействия личностному развитию, а также процессам трудовой и социальной адаптации в рамках организации физкультурно-оздоровительной работы в средних школах г. Десногорска – города атомной промышленности Российской Федерации.

Список источников

1. Грец И.А. Программно-методические основы учебной практики в школе: учебное пособие / И.А. Грец, О.Ю. Жарова, Н.Л. Язынина. – Deutschland: LAP LAMBERT, 2014. – 106 с.
2. Жарова О.Ю. Содержание и направленность производственных практик студентов физкультурного вуза / О.Ю. Жарова, Н.Л. Язынина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2012. – № 12. – С. 40-44.
3. Программно-методические основы педагогической практики в общеобразовательной школе: учеб. пособие / И.А. Грец, О.Ю. Жарова, Н.Л. Язынина. – Смоленск: СГАФКСТ, 2012. – 86 с.
4. Язынина Н.Л. Структура и содержание производственных практик студентов физкультурного вуза: профессионально-педагогическая подготовка студентов вузов физической культуры в условиях производственной практики в современном образовании / Н.Л. Язынина // Матер. Всероссийской научно-методической конф. преподав., методистов и руководителей практик. – Челябинск: ИЦ «Уральская академия», 2011. – С. 85-88.

Министерство спорта Российской Федерации
Администрация Смоленской области
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»
Российская Федерация Баскетбола
Федерация баскетбола Смоленской области
Автономная некоммерческая организация «Центр современных спортивных
технологий Концерна Росэнергоатом»

Научное издание

Всероссийская научно-практическая конференция
с международным участием

«БАСКЕТБОЛ 3Х3:
АТОМНАЯ ЭНЕРГИЯ СПОРТА»
(19-21 мая 2023 года)

Формат 60x84^{1/16}. Тираж 500 экз.
Бумага офсетная. Гарнитура Times. Печать цифровая.
Печ. листов 5,69. Подписано в печать 19.06.2023 г.
Заказ № 23/7

Отпечатано в ФГБОУ ВО «СГУС»,
г. Смоленск, проспект Гагарина, 23.
Тел.: (4812) 30-71-69