



ВСЕРОССИЙСКАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
 СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА
 РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ БАСКЕТБОЛА
 ЦЕНТР СОВРЕМЕННЫХ СПОРТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ КОНЦЕРНА РОСЭНЕРГОАТОМ



МАТЕРИАЛЫ ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ

БАСКЕТБОЛ ВХЗ

ИТОГИ, ПРОГНОЗЫ, ОЖИДАНИЯ



СМОЛЕНСК

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:
ИТОГИ, ПРОГНОЗЫ, ОЖИДАНИЯ»**
(1-2 декабря 2022 года)

Смоленск
2022

УДК796.323.2
ББК 75.566
Б 27

Редакционная коллегия:

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

Б 27 Баскетбол 3х3: итоги, прогнозы, ожидания»: Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием / под общей редакцией к.п.н., доцента Е.Н. Бобковой, к.п.н., доцента А.В. Мазуриной, к.п.н., доцента А.В. Родина. – Смоленск, СГУС, 2022. – 119 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.

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.

ISBN

©Е.Н. Бобкова, А.В. Мазурина, А.В. Родин, 2022
© ФГБОУ ВО «СГУС», 2022

Заключение. Большинство всех движений игроков в баскетбол 3х3 носят силовой или скоростно-силовой характер, поэтому они являются одной из важнейших составных частей игры. Силовая подготовка в баскетболе 3х3 имеет прикладное значение. У студентов-баскетболистов нет задачи по увеличению показателей в силовых упражнениях при игре в баскетбол 3х3. Это связано с более жестким и контактным стилем игры и они естественно улучшают свою силовую подготовленность, чтобы более эффективно проявлять себя в игровых моментах на корте.

Список литературы

1. Андрианова Р.И., Леньшина М.В. Тенденции развития баскетбола 3х3 и его принципиальные отличия от баскетбола // Ресурсы конкурентноспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2021. №11. С. 163-165.
2. Баскетбол 3х3. Особенности игры: учебное пособие / М.С. Фесенко, Р.П. Фесенко. Дубна, 2020. 56 с.
3. Воронцов Н.Д. Силовая подготовка студенческой команды по баскетболу 3х3 // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. 2021. №1. С. 225-231.
4. Швецова Т.В., Ключникова С.Н. Особенности тренировочного процесса в стритболе // Поволжский педагогический поиск. 2014. № 3 (9). С. 82-83.

СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ: СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ БЫСТРОТЫ РЕАКЦИИ СПОРТСМЕНОВ 11-12 ЛЕТ В БАСКЕТБОЛЕ 3Х3

Е.А. Киреев, Ю.Н. Емельянова

Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия

Аннотация. Двигательная реакция – процесс, который начинается с восприятия информации, побуждающей к действию, и заканчивается в момент начала двигательного ответа. Данная статья освещает комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты реакции спортсменов 11-12 лет в баскетболе 3х3. Поскольку время реакции дает информацию о том, как быстро человек реагирует на сенсорные стимулы, это хороший показатель эффективности в играх с быстро меняющимися условиями, таких как баскетбол 3х3. Тренировочный процесс должен способствовать улучшению времени реакции, чтобы повысить свою производительность и эффективность в игре.

Ключевые слова: время реакции, баскетбол 3x3, физическая подготовка баскетбол 3x3.

SPEED ABILITIES: IMPROVING THE REACTION SPEED OF ATHLETES AGED 11-12 IN 3X3 BASKETBALL

E.A. Kireev, Yu.N. Emelyanova

Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Kazan, Russia

Abstract. Motor reaction is a process that begins with the perception of information that prompts action and ends at the beginning of the motor response. This article highlights complexes aimed at developing the reaction speed of athletes aged 11-12 in 3x3 basketball. Since reaction time provides information about how quickly a person reacts to sensory stimuli, this is a good indicator of effectiveness in games with rapidly changing conditions, such as 3x3 basketball. The training process should contribute to improving reaction time in order to increase your productivity and efficiency in the game.

Key words: reaction time, 3x3 basketball, 3x3 basketball physical training.

Введение. Баскетбол 3x3 – очень быстрая игра, требующая от игроков высокого уровня специальной физической подготовленности, в особенности, высокой степени развития быстроты реакции, данное требование обуславливается правилами игры и размерами игровой площадки, которые не оставляют шанса игрокам, действующим медлительно. Баскетбол 3x3 характеризуется высоким темпом игры, повышенной маневренностью и подвижностью игроков. Спортсмены, выступающие в баскетболе 3x3 и имеющие всемирную известность, способны реализовывать удивительные игровые моменты. Во многом, такие моменты происходят благодаря высокому уровню развития быстроты реакции, в баскетболе 3x3 не обязательно делать каждое движение быстро, важно вовремя среагировать и сделать неожиданное для всех действие в минимальный, максимально подходящий для данного действия, промежуток времени. Если бы время реакции не было важным для баскетбола 3x3, то таких моментов никогда бы не произошло.

Игроки должны реагировать на разные игровые ситуации по-разному, должны анализировать и находить даже самые маленькие корректировки в движениях соперников и реагировать на то, что, по их мнению, вот-вот произойдет. Необходимо знать защитные и атакующие действия, совершаемые

противником, и реагировать на них соответствующим образом, чтобы всегда находиться в более выигрышном положении.

Развитие быстроты реакции в баскетболе 3х3 – долгий и сложный процесс, потому что во многом проявление быстроты реакции зависит от генетических особенностей. Поэтому данная тема привлекала и будет привлекать внимание ученых, педагогов, тренеров. Постоянное желание добиться эффективности и надежности действий игроков на высоких скоростях, своевременности и правильности их реакции на возникшую ситуацию, быстрого выбора места и точной реализации принятого решения заставляют тренера уделять достаточно много времени развитию быстроты реакции.

Исходя из вышеизложенного, появляется необходимость в поиске эффективных средств и методов развития быстроты реакции с оптимальным соотношением нагрузок и последовательностью их включения в общую систему подготовки спортсменов 11-12 лет в баскетболе 3х3, этим обуславливается выбор темы исследования и ее актуальность.

Обзор существующих научных материалов по теме. В настоящий момент много исследований посвящены изучению различий подготовки между баскетболом 3х3 и баскетболом 5х5, изучению тенденций развития баскетбола 3х3 и особенностей технико-тактической подготовки в баскетболе 3х3 в подготовительном и соревновательном периодах годичного цикла. Наблюдается малое количество исследований, посвященных особенностям физической подготовки в баскетболе 3х3, особенно, в юном возрасте.

Методы и организация исследования. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение. Возраст 11-12 лет соответствует благоприятному периоду развития быстроты реакции, эффективность развития которой будет максимальной в период с 7 до 14 лет [2, 3]. По мнению Е.Н. Захарова и А.В. Карасева, для простых реакций свойствен значительный перенос быстроты: тренировка в различных скоростных упражнениях улучшает быстроту простой реакции, а люди, быстро реагирующие в одних ситуациях, будут быстро реагировать и в других [1].

В.А. Третьяк и Л.В. Матвеев считают, что реакция на движущийся объект (РДО) характеризуется умением постоянно сохранять его в поле зрения, в баскетболе 3х3 – это мяч, партнер или соперник, а также умением определять пространственные и временные параметры перемещения объекта и быстро подбирать ответное движение.

Реакция выбора заключается в максимально быстром осуществлении выбора адекватного ответа на непредвиденные раздражители в условиях

дефицита времени и пространства. Сложность реакции выбора выражается безграничным разнообразием возможного изменения условий и во многом зависит от действий соперника [3]. Для совершенствования реакции выбора используют специально подготовительные упражнения, последовательно усложняя ситуацию выбора, увеличивая число вариантов действий, разрешаемых партнеру, а также число ответных действий [4].

Таблица 1 – Комплекс упражнений №1

Упражнения, направленные на совершенствование быстроты реакции выбора. В комплексе моделируются условия ограниченного времени для реализации нужного двигательного действия, с предоставлением возможных вариантов действия.

Содержание	Методические указания
Ускорение за отскочившим теннисным мячом, выпущенным тренером, стоящим на расстоянии 3 метров, после выполнения степа на месте.	Занимающиеся в колонне, перед ними в 6 метрах стоят конусы. По сигналу – ускорение за конусы, выполнить семенящий бег и выполнить ускорение за отпущенным теннисным мячом, до двух ударов об пол.
Занимающийся с мячом двигается в сторону под 45 градусов к фишке, после выполняет движение в центр трехсекундной зоны. Защитник в моменте, как нападающий выходит из-под заслона, выполняет защитную стойку, поднимая вверх правую или левую руку. В зависимости от поднятой руки защитника – нападающий выполняет атаку кольца.	У каждого кольца на уровне штрафного броска стоит защитник. После атаки кольца, мяч подбирает защищавшийся занимающийся, кто атаковал – встает в защиту. Если защитник поднял правую руку – нападающий выполняет проход в правую сторону, если левую руку – проход влево. Завершение атаки с ближней дистанции.
Игра 1x1 с активным сопротивлением защитника и активными действиями нападающего.	Упражнение выполняется поточно, на одной половине площадки, пара за парой. Нападающие получают очки за успешную атаку кольца, защитники – за успешные защитные действия.
Игра «Конусы и мячи» По сигналу «конусы» или «мячи», занимающиеся выполняют ускорение к названному предмету и хватают его, кому не хватило предмета – вылетает из игры.	Предметы расположены на расстоянии 4-5 метров от занимающихся, справа и слева от них расположены мячи и конусы на один меньше, чем количество занимающихся.

Таблица 2 – Комплекс упражнений № 2

Упражнения, направленные на развитие быстроты реакции на движущийся объект. Комплекс содержит упражнения на реагирование на теннисный мяч (реакция на маленький предмет проявляется сложнее) и баскетбольный мяч.

Содержание	Методические указания
В парах, стоя на месте у стены. Ловля теннисного мяча, отскочившего от стены, брошенного партнером.	Занимающиеся располагаются напротив стены на расстоянии 2 метров от нее. Смотреть вперед, мяч не должен выпадать из рук.
Ловля теннисного мяча, отскочившего от упругого предмета.	Занимающийся расположен в 1-1,5 от фитнес мяча, сбоку от тренера, который бросает мяч.
В парах, один занимающийся с двумя теннисными мячами, бросает теннисные мячи в любую точку вокруг себя. Второй – ловит мячи до двух ударов об пол и отдает обратно.	Мяч бросать немного вверх, не дальше, чем на 1,5 метра от себя. Занимающийся, который ловит мячи всегда находится на расстоянии 0,5-1 метра от партнера. Меняться по сериям.
Ускорения из разных и.п., по сигналу (обнаружение баскетбольного мяча) ускорение.	Занимающиеся стоят впереди тренера на 2-3 метра, смотрят вперед. Тренер по центру между занимающимися выпускает мяч в любом направлении и по любой траектории. Кто больше раз поймает мяч – выигрывает игру.

Разработанные комплексы упражнений имеют продолжительность от 15 до 20 минут. Комплексы упражнений могут применяться в начале или середине основной части занятия, до наступления физического утомления. Интенсивность упражнений высокая, интервалы отдыха между сериями от 30 до 60 секунд, между упражнениями 15-30 секунд, интервалы отдыха могут быть переменными, в зависимости от времени восстановления спортсменов и понимания спортсменами задания.

Таблица 3 – Комплекс упражнений № 3

Упражнения, направленные на комплексное совершенствование быстроты реакции. Комплекс содержит средства игрового характера, так как игровой метод способствует максимально мобилизации всех ресурсов организма и способствует комплексному совершенствованию быстроты реакции.

Содержание	Методические указания
В парах, один убегающий, второй догоняющий. Убегающий бежит на 1-1,5 впереди догоняющего, самостоятельно резко ускоряется. Задача второго – догнать убегающего в течении 5 секунд.	Если догоняющий догнал – 1 балл. После каждого раза меняться. Убегающий может изменять направление движения.
Игра «Догонялки по кругу». Занимающиеся встают за кругом на площадке или за обручем, напротив друг друга. Один догоняющий и один убегающий. Перемещаться можно только вдоль круга или обруча, внутрь заступать нельзя.	Можно использовать обманные движения. После того, как догоняющий поймал убегающего игра останавливается и начинается с изначальной расстановки со сменой ролей.
Игра «Зеркало». В парах, друг к другу лицом. Один показывает – второй повторяет. Задача первого – запутать повторяющего, задача повторяющего – максимально повторять все движения за первым в зеркальном отражении.	Все движения того, за кем повторяют динамические (повороты, перемещения, резкие остановки). Тот, кто прибежал первый – получает балл. После каждого раза меняться ролями. Ускорение по сигналу.
Игра «Кто быстрее». В парах, стоя перед тренером на расстоянии 5-6 метров, за спиной стоят пронумерованные конусы от 1 до 5, на каждом мячи. По команде тренера (названный номер от 1 до 5), повернутся, найти нужный конус.	Конусы после каждой игры переставлять местами, ставить в разные точки площадки. Кто первый схватит мяч, лежащий на конусе, выигрывает.

Выводы. Быстрота реакции является важным компонентом в подготовке юных баскетболистов, потому что этого требует баскетбол 3х3, преимущество в котором можно получить, только если выигрывать каждый эпизод, длительностью в несколько секунд или даже сотых секунд. Разработанные

комплексы упражнений будут способствовать своевременности и правильности реакции спортсменов на возникшую ситуацию, а также повышению надежности действий на высоких скоростях при игре в нападении и защите.

Список литературы

1. Захаров Е.Н., Карасева В., Сафронов А. А. Энциклопедия физической подготовки. М.: Академия, 2014. 368 с.
2. Мануйлов С.И., Крайник В.Л. Развитие быстроты движений и максимальной скорости бега юных спортсменов: учебно-методическое пособие. Барнаул: АлтГПУ, 2020. 73 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник 4-е изд. М.: Спорт-Человек, 2021. 520 с.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для студентов учреждений высшего образования 14-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2017. 496 с.

ЗНАЧИМОСТЬ СТАТИСТИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ В БАСКЕТБОЛЕ 3x3 ДЛЯ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТА

И.В. Коник, А.В. Лаптев

Московская государственная академия физической культуры, Малаховка,
Россия

Аннотация. Баскетбол 3x3, выросший из массового уличного движения, довольно быстро приобрел популярность и стал профессиональным и впоследствии олимпийским видом спорта. Он имеет явные отличия от классического баскетбола, что выражается, в том числе, и в фиксируемой во время игры статистике. В силу относительной молодости баскетбола 3x3, в настоящее время, остро ощущается недостаток работ, связанных с пониманием как относится к этим вспомогательным показателям. Действительно ли стоит обращать на них внимание или они учитываются просто для создания дополнительных медиа поводов для болельщиков. В представленной работе предпринята попытка определить значимость официально фиксируемых на международном уровне показателей в баскетболе 3x3.

Ключевые слова: баскетбол 3x3, игровые действия, значимость статистических показателей, прогнозирование результата.

Abstract. Basketball 3x3 quickly gained popularity and became a professional and Olympic sport. It has obvious differences from classical basketball, which is