



**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

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.

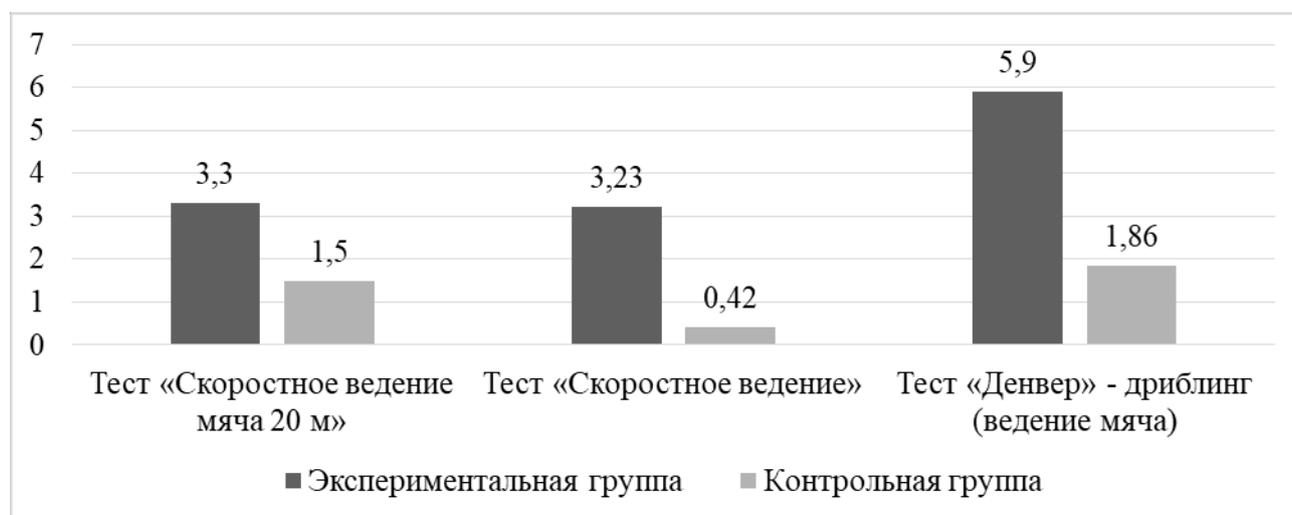


Рисунок 1 – Показатели ведения мяча баскетболисток студенческих команд 3х3 в экспериментальной и контрольной группах, за время эксперимента, %

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

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