



**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.

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

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.

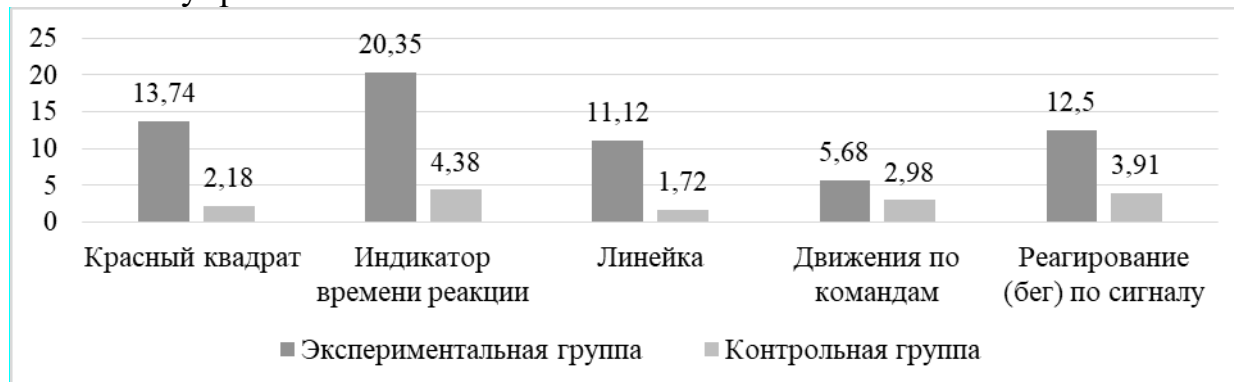


Рисунок 1 – Показатели развития быстроты реакции баскетболистов студенческих команд 3х3 в экспериментальной и контрольной группах, за время эксперимента, %

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

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