



**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

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);

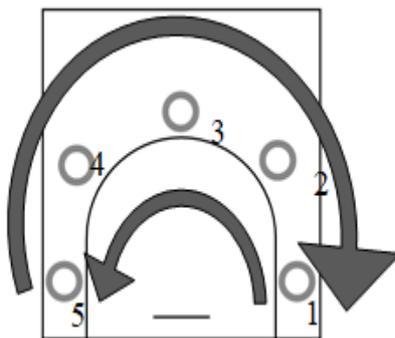


Рисунок 1 - Тест «10 бросков с точек», (кол-во попаданий)

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

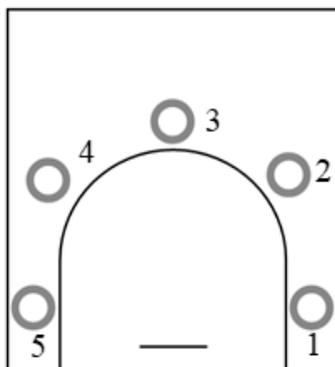


Рисунок 2 - Тест «Броски с 5 точек по 5 бросков», (кол-во попаданий)

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

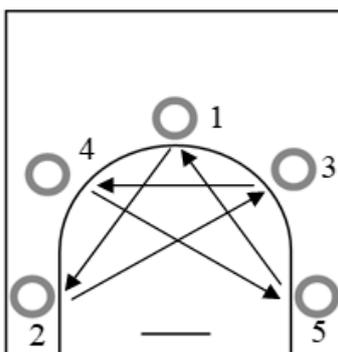


Рисунок 3 - Тест «Звезда – 5 точек», (кол-во попаданий)

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.

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 60x84¹/₁₆. 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