



**ПГУ
ФК
СИТ** Поволжский государственный
университет физической культуры,
спорта и туризма



«АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

**Материалы XI Всероссийской научно-практической
конференции молодых ученых, аспирантов,
магистрантов и студентов с международным участием,
прошедшей в рамках Десятилетия науки и технологий**

Казань, 6 апреля 2023 года

Том 2. Секции 6-12

УДК 796/799
ББК 75.14
А 38

А 38 **Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма.** Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием, прошедшей в рамках Десятилетия науки и технологий. Казань, 6 апреля 2023 года.

В 3 т. – Казань : ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», 2023. – Том 2. – Секции 6-12. – 730 с.

В сборнике представлены материалы XI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием «Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма», прошедшей в рамках Десятилетия науки и технологий 6 апреля 2023 года на базе ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Казань.

Сборник предназначен для специалистов в области физической культуры, спорта и туризма, преподавателей высших учебных заведений, научных работников, студентов, тренеров, спортсменов.

Материалы представлены в авторской редакции.

Составители: Тарасова Е.В., Гибадуллин М.Р., Емельянова Ю.Н., Газнанова В.М., Корзун Д.Л., Коновалова Л.А., Ахатов А.М., Земленухин И.А., Бровкин А.П.

Под общей редакцией проректора по научной работе и международной деятельности ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», к.б.н., доцента Назаренко А.С.

УДК 796/799
ББК 75.14

© ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ ПРИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ВЕДЕНИЯ МЯЧА

*Гильманова А.Ф., Киреев Е.А.
студенты 91113 гр.*

*Научный руководитель – старший преподаватель Серебренникова Н.А.
Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия*

Актуальность. Популярность и колоритность баскетбола во многом обеспечивается технико-тактическим профессионализмом игроков, в особенности, разнообразием технико-тактических действий в игровых условиях. Ситуативность игры предъявляет высокие требования к технико-тактическому резерву баскетболистов. Возможность реализации технического и тактического потенциала игрока обеспечивается степенью развития ловкости спортсмена на всех этапах подготовки [5].

Важнейшим аспектом в процессе физической подготовки баскетболиста, по мнению А.М. Максименко, является развитие ловкости, так как ловкость это комплексное качество, которое позволяет, во-первых, овладевать сложными двигательными координациями, во-вторых, в соответствии с меняющейся обстановкой быстро и рационально перестраивать свои действия, в-третьих, точнее овладевать техническими приемами [3]. Ловкость позволяет баскетболисту в самых разнообразных условиях овладевать новыми движениями, воспроизводить наиболее эффективные движения при дефиците времени и пространства, при противодействиях соперника, при необходимости импровизации в неожиданных сложных ситуациях [1].

Ведение мяча – это единственный технический прием, позволяющий игроку передвигаться с мячом в любом направлении, когда другие технические приемы нецелесообразны, или невозможны для применения. Высокий уровень физической подготовки, а именно степень развития ловкости позволяет баскетболисту использовать разнообразные способы, разновидности и условия выполнения данного технического приема. Игрок высокого класса должен уметь применять ведение мяча при активных противодействиях защитника, при выводе мяча из тыловой зоны в передовую, также важно умение игрока развивать быструю атаку, находить ситуацию для ее продолжения или завершения [4].

В настоящее время наблюдается повышение интереса к изучению развития ловкости. Проведены исследования, направленные на изучение развития, совершенствования и оценки ловкости игроков разного возраста и уровня подготовленности, а также взаимосвязи их с техническими приемами [2].

Цель исследования: экспериментально проверить эффективность разработанных комплексов упражнений для развития ловкости баскетболистов 11-12 лет при совершенствовании ведения мяча.

Результаты исследования и их обсуждение. Был проведен педагогический эксперимент на базе МБУ СШ «УНИКС-ЮНИОР» г. Казани. В исследовании приняли участие баскетболисты в возрасте 11-12 лет из двух тренировочных групп этапа спортивной специализации (ТСС-1), которые занимались по программе спортивной школы. Были определены экспериментальная и контрольная группа, по 12 человек в каждой. В начале эксперимента было проведено тестирование с целью получения исходных показателей ловкости и уровня освоения навыков ведения мяча. Занятия в экспериментальной и контрольной группах проводились в соответствии с программой спортивной школы, объем средств для развития ловкости при совершенствовании ведения мяча был одинаковым, но в

тренировочном процессе экспериментальной группы были внедрены специально разработанные комплексы, направленные на развитие ловкости баскетболистов 11-12 лет при совершенствовании ведения мяча. Комплексы выполнялись 3 раза в неделю на протяжении шести месяцев с ноября 2022 года по апрель 2023 года. Комплекс упражнений №1 направлен на сочетание нескольких базовых видов ведения мяча в одном, проявление аритмии при выполнении ведения, выполнение ведения мяча с ограничениями пространства и площади опоры. Комплекс упражнений №2 направлен на сочетание нескольких базовых видов ведения мяча в одном, проявление аритмии при выполнении ведения мяча, выполнение ведения мяча с максимальной скоростью в целом, или его составляющих. Комплекс упражнений №3 направлен на преодоление активного сопротивления защитника.

Для оценки показателей ловкости и освоения навыков ведения мяча у баскетболистов 11-12 лет нами были отобраны следующие тесты: 1) «Иллинойский тест», (с.), 2) тест «Скоростное ведение», (с.), 3) тест «Денвер-дриблинг» (ведение мяча), (с.).

В таблице 1 представлены результаты оценки ловкости баскетболистов 11-12 лет в начале эксперимента, где видно, что достоверных различий между экспериментальной и контрольной группами в начале эксперимента нет. В таблице 2 представлены изменение показателей ловкости и владения навыком дриблинга в конце эксперимента.

Таблица 1 – Показатели ловкости и уровня освоения навыков ведения мяча в экспериментальной и контрольной группах баскетболистов 11-12 лет в начале эксперимента

Тест	ЭГ	КГ	t	P
	$X_{cp} \pm S_{X_{cp}}$			
«Иллинойский тест», с.	19,69±0,38	19,96±0,46	0,45	≥0,05
Тест «Скоростное ведение», с.	50,88±1,39	50,99±1,12	0,06	≥0,05
Тест «Денвер– дриблинг», с.	10,8±0,17	10,8±0,2	0,01	≥0,05

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа, t – критерий Стьюдента для несвязанных выборок, X_{cp} – средний показатель, $S_{X_{cp}}$ – ошибка среднего.

Таблица 2 – Показателей ловкости и уровня освоения навыков ведения мяча в экспериментальной и контрольной группах баскетболистов 11-12 лет в конце эксперимента

Тест	ЭГ	КГ	t	P
	$X_{cp} \pm S_{X_{cp}}$			
«Иллинойский тест», с.	18,18±0,18	19,88±0,44	3,58	≤0,05
Тест «Скоростное ведение», с.	47,23±0,64	50,77±1,0	2,98	≤0,05
Тест «Денвер– дриблинг», с.	10,1±0,09	10,7±0,19	2,47	≤0,05

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа, t – критерий Стьюдента для несвязанных выборок, X_{cp} – средний показатель, $S_{X_{cp}}$ – ошибка среднего.

Средний показатель в «Иллинойском тесте» в контрольной группе в начале эксперимента – 19,96 с, в конце эксперимента средний показатель равен 19,88с, изменение средних показателей баскетболистов контрольной группы – 0,08 с (прирост 0,4%). В экспериментальной группе средний показатель в начале эксперимента – 19,69 с, средний результат в конце эксперимента значительно отличается от результата в контрольной группе – 18,18 с, разница между показателями – 1,51с (прирост 7,66%).

В начале эксперимента средний показатель в тесте «Скоростное ведение» в контрольной группе – 50,99 с, в конце эксперимента средний показатель улучшился на 0,22 с. и достиг 50,77 мс (прирост 0,43%). Средний показатель в экспериментальной группе в начале эксперимента – 50,88с, в конце эксперимента – 47,23 с. Разница показателей в начале и в конце исследования является статистически достоверной – 3,65с. (прирост 7,17%).

Средний показатель в тесте «Денвер – дриблинг» в контрольной группе в начале эксперимента – 10,8 с, в конце эксперимента средний показатель – 10,7 с, изменение средних показателей баскетболистов из контрольной группы – 0,1 с (прирост 0,92%). В экспериментальной группе средний показатель в начале эксперимента – 10,8 с, в конце эксперимента – 10,1 с. Разница между показателями составляет 0,7с (прирост 6,48%).

На рисунке наглядно представлены изменения в экспериментальной и контрольной группах.

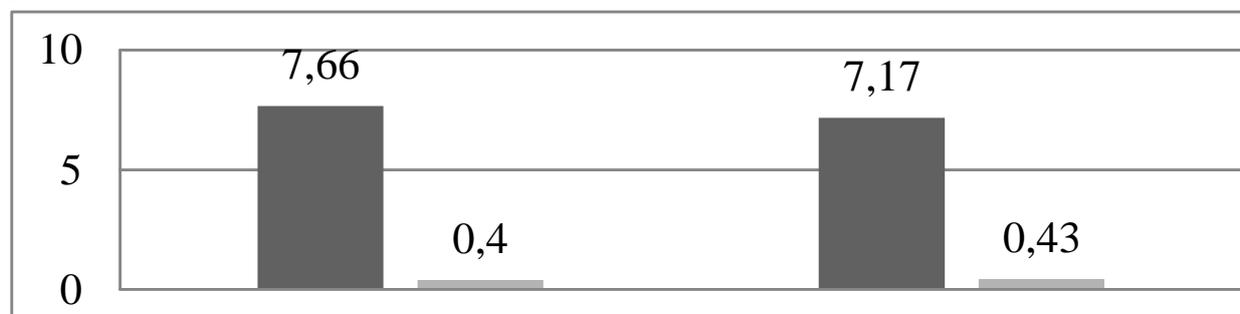


Рисунок 1 – Изменение показателей ловкости и уровня освоения навыков ведения мяча в экспериментальной и контрольной группах баскетболистов 11-12 лет за период эксперимента, %

На рисунке 1 видно, что в экспериментальной группе произошли более значительные изменения, характеризующие показатели ловкости и уровня освоения навыков ведения мяча, чем в контрольной. Результаты нашего эксперимента позволяют нам утверждать, что подобранные нами комплексы упражнений являются эффективными, о чем доказывает прирост показателей у баскетболистов 11-12 лет в экспериментальной группе.

Выводы. Полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что сочетание физического качества «ловкость» вместе с техническим приемом «ведение мяча» недостаточно аккумулировано в тренировочном процессе баскетболистов. Необходимо уделять достаточное время интегральной подготовке баскетболистов, таким образом, выполняя ведение мяча, игрок учится одинаково владеть обеими руками, использовать ведение без зрительного контроля в любом направлении и применять различные виды ведения в зависимости от возникшей в игре ситуации.

Список литературы

1. Аль Анссари, З. А. Содержание и методика тренировки ручной и телесной ловкости у квалифицированных баскетболистов 16-18 лет : дис. ... канд. пед. наук 13.00.04 / Аль Анссари, ЗахидСбхиАбдулразак.. – Санкт-Петербург, 2017. – 146 с. – Текст : непосредственный.
2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – 2-е изд. – Москва: Советский спорт, 2021. – 332 с. : ил. ISBN 978-5-00129-094-0. – Текст : непосредственный.
3. Максименко, А. М. Основы теории и методики физической культуры / А. М. Максименко. – Москва: Академия, 2013. – 312 с. – ISBN 5- 9746-00290. – Текст: непосредственный.
4. Нестеровский, Д. И. Теория и методика баскетбола : учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению «Педагогическое образование» / Д. И. Нестеровский. – 6-е изд., перераб. – Москва: Академия, 2014. – 348 с. – ISBN 978-5-4468-0192-3. – Текст: непосредственный.
5. Сергазинова, М. А. Повышение эффективности обучения ведению мяча в баскетболе / М. А. Сергазинова, Л. Н. Минина, С. Н. Елевич. – Текст : непосредственный // Спорт, человек, здоровье : Материалы X Международного Конгресса, посвященного 125-



летию со дня создания НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 08-10 декабря 2021 года. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», 2021. – С. 129-130.