



**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»

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ ПРИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА

Зотеев К.В., Гильманова А.Ф.

студенты гр. 91113

Научный руководитель – старший преподаватель

Серебренникова Н.А.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Современный баскетбол известен проявлением высокого уровня координационных способностей в самых разнообразных условиях, характерных для тренировочной и соревновательной деятельности, в условиях овладения новыми движениями, воспроизведения наиболее эффективных движений при дефиците времени и пространства, в состоянии утомления, при противоборстве соперника, при необходимости импровизации в неожиданных сложных ситуациях. Все эти качества или способности в теории физического воспитания связывают с понятием координационных способностей [3].

Развитию координационных способностей баскетболистов уделяется особое внимание в процессе физической подготовки. Важность развития координационных способностей баскетболистов обусловлена тем, что большинство движений в баскетболе носит сложно-координационный характер, соревновательная деятельность выполняется в условиях постоянно и внезапно меняющихся игровых ситуаций [4].

Современный баскетбол, характеризующийся быстротой и сложностью технико-тактических действий, предъявляет высокие требования к выполнению технических приемов, в том числе передач. Одним из основных технических приемов является передача мяча, точность и своевременность которой определяет эффективность соревновательной деятельности в баскетболе.

Передача мяча является приемом взаимодействия игроков на площадке. От точности, своевременности, остроты передачи зависит конечная цель – взятие корзины. Существует много различных способов передач, которые применяются в зависимости от той или иной сложившейся в игре ситуации, например, расстояние, на которое нужно послать мяч, расположение и направление движение партнера, характер и способов противодействия соперников. Разнообразие игровых ситуаций обуславливает необходимость сочетания физических способностей и технических приемов в процессе решения задач физической и технической подготовки баскетболистов [1, 2].

Цель исследования: экспериментально проверить эффективность комплексов для развития координационных способностей баскетболистов 13-14 лет при совершенствовании передачи мяча.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось на базе МБУ СШ «УНИКС-ЮНИОР» г. Казани, в три этапа. В исследовании приняли участие баскетболисты в возрасте 13-14 лет из двух тренировочных групп этапа спортивной специализации (ТСС-3), которые занимались по программе спортивной школы.

В начале эксперимента было проведено тестирование с целью получения исходных показателей координационных способностей и уровня освоения навыков передачи мяча с помощью следующих тестов:

- 1) «Иллинойский тест», (с);
- 2) тест «Денвер» – гладкий бег, (с);
- 3) тест «Передача мяча», (с).

Результаты тестирования в начале эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели координационных способностей и уровня освоения навыков передачи мяча в экспериментальной и контрольной группах баскетболистов 13-14 лет в начале эксперимента

Тест	ЭГ	КГ	t	p
	$X_{cp} \pm S_{X_{cp}}$			
«Иллинойский тест», с	23,23±0,23	23,27±0,24	0,12	≥0,05
Тест «Передача мяча», с	32,55±0,53	32,50±0,48	0,07	
Тест «Денвер» – гладкий бег, с	13,08±0,39	13,07±0,39	0,02	

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

В начале эксперимента достоверных различий между группами по исследуемым показателям не выявлено.

По результатам тестирования были определены экспериментальная и контрольная группы, по 12 человек в каждой. Занятия в экспериментальной и контрольной группах проводились в соответствии с программой спортивной школы, объем средств для развития координационных способностей при совершенствовании передачи мяча был одинаковым, но в тренировочном процессе экспериментальной группы были внедрены специально разработанные комплексы, направленные на развитие координационных способностей баскетболистов 13-14 лет при совершенствовании передачи мяча. Комплексы выполнялись 4 раза в неделю на протяжении шести месяцев с ноября 2022 года по апрель 2023 года. Комплекс упражнений №1 – содержит 8 упражнений, которые направлены на совершенствование передачи мяча на месте с использованием дополнительного инвентаря (теннисный мяч) в сочетании с развитием специальных физических качеств. Комплекс упражнений №2 – содержит 6 упражнений, которые направлены на совершенствование передачи мяча в движении с сочетанием различных технических приемов.

В конце эксперимента было проведено повторное тестирование с целью определения эффективности разработанных комплексов, результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Сравнение показателей координационных способностей и уровня освоения навыков передачи мяча в экспериментальной и контрольной группах баскетболистов 13-14 лет в конце эксперимента

Тест	ЭГ	КГ	t	p
	$X_{cp} \pm S_{X_{cp}}$			
«Иллинойский тест», с	20,05±0,15	23,21±0,23	11,51	≤0,05
Тест «Передача мяча», с	29,47±0,36	32,35±0,43	5,14	
Тест «Денвер» – гладкий бег, с	10,43±0,15	12,98±0,36	6,54	

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 – 23,27 с, в конце эксперимента средний показатель равен 23,21 с, изменение средних показателей баскетболистов контрольной группы – 0,6 с (прирост 3,25%). В экспериментальной группе средний показатель в начале эксперимента – 23,23 с, средний результат в конце эксперимента значительно отличается от результата в контрольной группе – 20,05 с, разница между показателями – 3,18 с (прирост 15,8%).

В начале эксперимента средний показатель в тесте «Денвер» – гладкий бег в контрольной группе составил 13,07 с, в конце эксперимента средний показатель улучшился

на 0,9 с и достиг 12,98 с (прирост 8,69%). Средний показатель в экспериментальной группе в начале эксперимента – 13,08 с, в конце эксперимента – 10,43 с. Разница показателей в начале и в конце исследования является статистически достоверной – 2,65 с (прирост 25,4%).

Средний показатель в тесте «Передача мяча» – в контрольной группе в начале эксперимента – 32,50 с, в конце эксперимента средний показатель – 32,35 с, изменение средних показателей баскетболистов из контрольной группы – 0,15 с (прирост 2,46%). В экспериментальной группе средний показатель в начале эксперимента – 32,55 с, в конце эксперимента – 29,47 с. Разница между показателями составляет 3,08 с (прирост 10,4%).

На рисунке 1 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 показателей координационных способностей и уровня освоения навыков передачи мяча, чем в контрольной.

Выводы. В результате проведенного исследования были выявлены значительные увеличения показателей координационных способностей и освоения навыков передачи мяча у баскетболистов экспериментальной группы и позволяют нам утверждать, что подобранные нами комплексы упражнений являются эффективными, о чем свидетельствует прирост показателей в экспериментальной группе. Экспериментально доказанная эффективность разработанных комплексов, позволяет нам рекомендовать их для повышения уровня развития координационных способностей при совершенствовании передач мяча в процессе подготовки баскетболистов 13-14 лет, что будет способствовать улучшению использования передачи мяча на всех участках площадки, своевременности и правильности выбора развития атаки, созданию ситуации для ее продолжения или завершения.

Список литературы

1. Книга тренеров NBA. Техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола / National Basketball Coaches Association (NBCA) – Москва : «Эксмо», 2009 – 340 с. – ISBN 978-5-699-85024-2. – Текст : непосредственный.
2. Ольхов, С. С. Специальная физическая подготовка баскетболистов высокой квалификации / С. С. Ольхов, Т. Г. Ольхова – Текст : непосредственный. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Детский тренер: Журнал в журнале. – 2006. – N 2. – С. 32-34.
3. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с.: ил. ISBN 978-966-8708-88-6. – Текст : непосредственный.

4. Таран, И. И. Координационная подготовка баскетболистов : учебно-методическое пособие / И. И. Таран, Д. И. Внебрачный. – Великие Луки: Издательство СибГУФК, 2007. – 107 с. – Текст : непосредственный.