



ЧУВАШСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ  
им. И. Я. ЯКОВЛЕВА

2023

# АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Актуальные проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры  
Актуальные проблемы профессиональной подготовки специалистов по физической культуре  
Инновационные технологии спортивной тренировки  
Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта  
Социокультурные и психологические проблемы физической культуры и спорта  
Физическое воспитание учащейся молодежи

Материалы XIII международной  
научно-практической конференции,  
посвященной 175-летию со дня рождения И.Я. Яковлева

**Чебоксары**

9 ноября 2023 года

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧУВАШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. И. Я. ЯКОВЛЕВА»**

**Сборник материалов  
XIII международной научно-практической конференции,  
посвященной  
175-летию со дня рождения И.Я. Яковлева  
(Чебоксары, 09 ноября 2023 года)**

**«АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА»**

**Чебоксары**

УДК 796 (082)

ББК 75.1я43

А-437

Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы XIII Международной научно-практической конференции, посвященной 175-летию со дня рождения И.Я. Яковлева (Чебоксары, 09 ноября 2023 г.) / под ред. Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2023. – 997 с.

Печатается по решению ученого совета Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева (протокол № 3 от 24.11.2023 г.)

ISBN 978-5-88297-743-5

В сборнике представлены материалы XIII Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры и спорта». В статьях обсуждаются актуальные проблемы физического воспитания учащейся молодежи, оздоровительной и адаптивной физической культуры, профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту, инновационные технологии спортивной тренировки, медико-биологические, социокультурные и психологические проблемы физической культуры и спорта.

Сборник адресован специалистам в области физической культуры и спорта, преподавателям вузов, студентам, тренерам и спортсменам, а также всем заинтересованным лицам.

#### **Научное редактирование:**

Доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева **Г.Л. Драндров**, г. Чебоксары, Россия;

Доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теоретических основ физического воспитания Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева **А.И. Пьянзин**, г. Чебоксары, Россия.

#### **Редколлегия:**

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева **С.Д. Зорин**, г.Чебоксары, Россия;

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева **В.П. Симень**, г.Чебоксары, Россия.

© Авторский коллектив, 2023

© Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2023

коньковых лыжных ходах происходит за счет постоянной скользящей опоры. Изучая данные коньковые ходы лыжники-гонщики, усваивают:

5. Фазу свободного скольжения.
6. Фазу одно опорного отталкивания.
7. Одновременное и попеременное отталкивание руками.
8. Правильный вынос рук.

Мы предполагаем, что изучив данные технические элементы в коньковых ходах, положительный перенос навыка сыграет роль в дальнейшем изучении классических лыжных ходов. В особенности исключит возможность возникновения грубейших ошибок.

**Выводы.** Проведя анализ научно-методической литературы, анкетирование ведущих тренеров Республики Татарстан, мы пришли к выводу, что на практике нет конкретной методики последовательности изучения техники лыжных ходов. Мы считаем что, необходима последовательность изучения техники передвижения на лыжах, для эффективного изучения и овладения техникой лыжных ходов. Эффективное овладение техникой лыжных ходов оптимизирует учебно-тренировочное время и приведет к более высоким результатам в соревновательной деятельности лыжников гонщиков.

#### Литература

1. Лыжный спорт: учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов.– М.: Физическая культура, 2005. – 320 с.
2. Подготовка юных лыжников-гонщиков и ее особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах: научно-методическое пособие / В. Н. Плохой – 2-е изд., исп. и дополн. – М.: Спорт, 2018 – 278 с. (Серия «Библиотечка тренера»).
3. Приказ Министерства спорта РФ от 17 сентября 2022 г. N 733 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "лыжные гонки".

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ**

## **THE EFFECTIVENESS OF THE USE OF EXERCISE COMPLEXES FOR THE DEVELOPMENT OF JUMPING ABILITY OF BASKETBALL PLAYERS AGED 15-16**

*А.Ф. Гильманова, Е.А. Куреев, Д.И. Гараев, А.Н. Серебренников*  
*A.F. Gilmanova, E.A. Kireev, D.I. Garaev, A.N. Serebrennikov*

Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,  
Казань, Россия

Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism,  
Kazan, Russia

[azaliy-gilmanova@mail.ru](mailto:azaliy-gilmanova@mail.ru)

**Аннотация.** В статье рассмотрены результаты проведенного педагогического эксперимента в группах тренировочного этапа – этапа спортивной специализации пятого года обучения после внедрения в процесс физической подготовки экспериментальной группы баскетболистов 15-16 лет комплексов упражнений для развития прыгучести. Проанализированы результаты исходных показателей и показателей в конце эксперимента после педагогического тестирования. Проведен сравнительный анализ результатов между контрольной и экспериментальной группами.

**Annotation.** The article discusses the results of a pedagogical experiment conducted in groups of the training stage – the stage of sports specialization of the fifth year of study after the introduction of sets of exercises for the development of jumping ability into the physical training process of an experimental group of basketball players aged 15-16 years. The results of the initial indicators and indicators at the end of the experiment after pedagogical testing were analyzed. A comparative analysis of the results between the control and experimental groups was carried out.

**Ключевые слова:** баскетбол, физическая подготовка, прыгучесть, скоростно-силовые способности.

**Key words:** basketball, physical training, jumping ability, speed-power abilities.

**Актуальность.** В последнее время баскетбол набирает зрелищность за счет скоростно-силовых способностей баскетболистов, которые проявляются в таких действиях, как необходимость быстрого передвижения по площадке, резких остановок и мощных прыжков под кольцом в условиях соперничества или даже при бросках [1].

Все эти действия характеризуются проявлением скоростно-силовых способностей и носят название прыгучести. В игре необходимо использовать прыжки как с обеих ног, так и с одной ноги в разнообразных игровых ситуациях, таких как подбор мяча, под корзиной, выполнение бросков и попытки перекрыть мяч в момент броска в кольцо [2].

Прыгучесть баскетболистов может быть оценена по нескольким показателям, таким как высота прыжка, количество повторений и скорость восстановления после прыжка. Высота прыжка зависит от физических возможностей каждого игрока, но обычно она составляет около 1 метра для большинства игроков этого возраста. Количество повторений также зависит от уровня подготовки каждого игрока, но в среднем это число составляет около 10-15 раз за тренировку. Скорость восстановления после прыжка также важна для оценки прыгучести, так как это позволяет игрокам быстро возвращаться к игре после прыжка.

А.Я. Гомельский считает, что в баскетболе умение быстро и точно выпрыгивать дает игроку больше возможностей для победы в борьбе «на втором этаже». Это является доказательством того, что прыгучесть имеет важное значение в баскетболе [3].

Важное значение прыгучести для баскетболистов и необходимость поиска эффективного сочетания средств и методов повышения показателей прыгучести баскетболистов 15-16 лет актуализирует тему нашего исследования.

**Цель исследования:** экспериментально проверить эффективность комплексов упражнений для развития прыгучести баскетболистов 15-16 лет.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, педагогическая тестирование, методы математической статистики.

**Организация исследования.** Был проведен педагогический эксперимент, в котором участвовали 24 баскетболиста возрастом от 15 до 16 лет, состоящие в тренировочных группах этапа спортивной специализации(ТСС-5): экспериментальная группа (n=12) – Муниципальное бюджетное учреждение спортивная школа «УНИКС-ЮНИОР» г. Казани; контрольная группа (n=12) – Муниципальное бюджетное учреждение спортивная школа олимпийского резерва «Физкультурно-спортивное объединение «Трудовые резервы»» г. Казани. Тренировочный процесс в обеих группах проводился согласно программам спортивных школ, объем средств для развития прыгучести был идентичным.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для улучшения физической подготовки баскетболистов экспериментальной группы в возрасте 15-16 лет, мы интегрировали комплексы упражнений для развития прыгучести. Комплексы выполнялись трижды в неделю на протяжении шести месяцев, с ноября 2022 года по апрель 2023 года. Первый комплекс упражнений был направлен на укрепление мышц бедра и таза, второй – на развитие силы икроножных мышц, а третий включал в себя прыжковые упражнения, используя собственный вес тела. Для оценки показателей прыгучести баскетболистов этапа спортивной специализации были выбраны следующие контрольные испытания:

1)«Выпрыгивание вверх с одного шага толчком одной ногой», см.,

2)«Выпрыгивание вверх с места толчком двумя ногами со взмахом рук», см.,

3)«Прыжок в длину с места», см.

В ходе анализа математической статистики выяснилось, что между исходными показателями групп отсутствуют различия что, позволило нам продолжить эксперимент (рис. 1).

В конце эксперимента мы провели педагогические тестирование, чтобы определить эффективность применения в процессе физической подготовки разработанных комплексов упражнений в экспериментальной группе баскетболистов 15-16 лет (рис. 2).

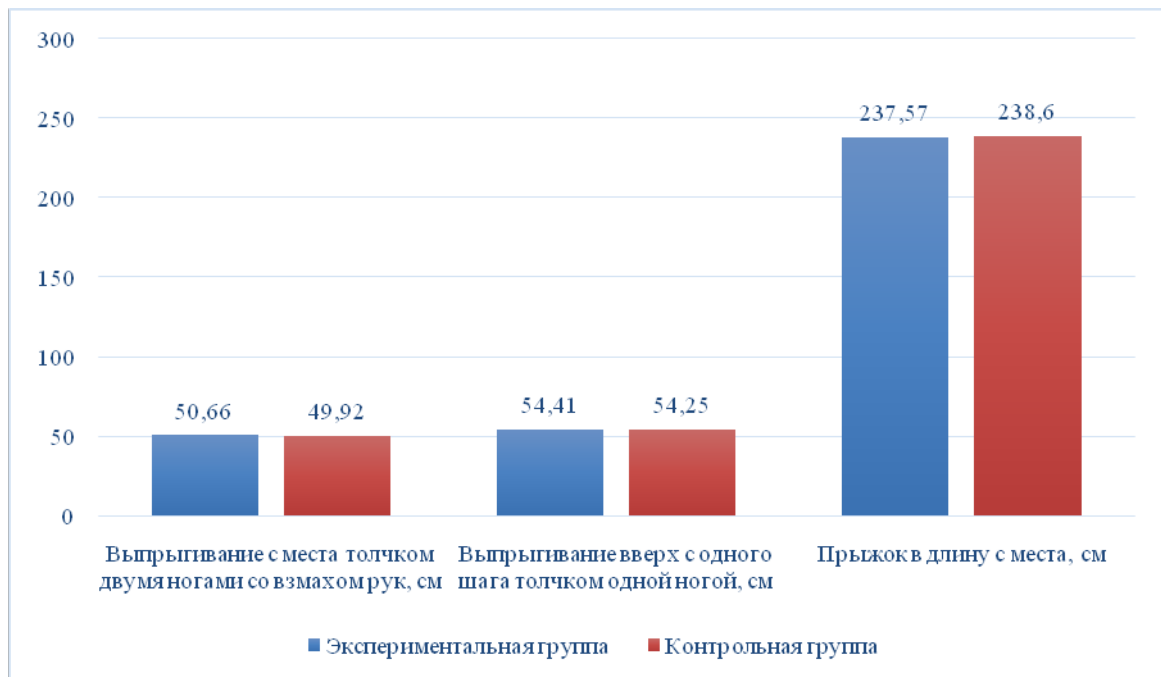


Рисунок 1 – Исходные показатели прыгучести в экспериментальной и контрольной группах баскетболистов 15-16 лет

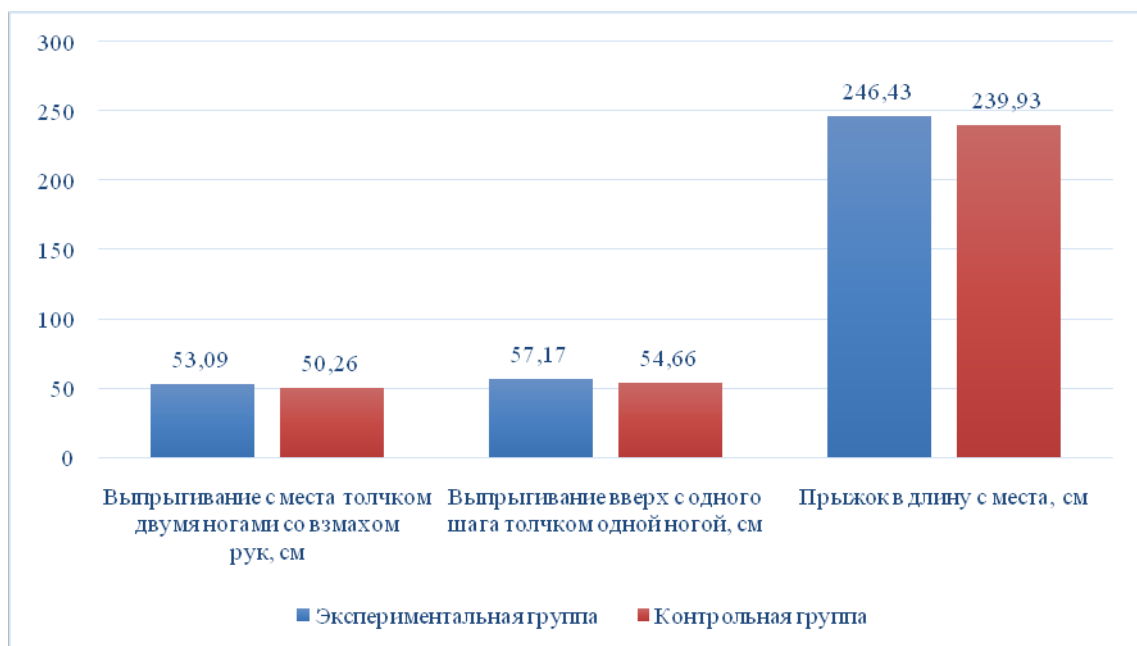


Рисунок 2 – Сравнение показателей прыгучести в экспериментальной и контрольной группах баскетболистов 15-16 лет, в конце эксперимента

Средний показатель контрольной группы в контрольном испытании «Выпрыгивание с места толчком двумя ногами со взмахом рук» в начале эксперимента – 49,92 см., а в конце эксперимента среднее значение группы – 50,26 см., разница в средних показателях баскетболистов контрольной группы составила – 0,34 см. Экспериментальная группа в начале эксперимента показала значение в 50,66 см, а средний результат в конце эксперимента значительно улучшился в сравнении со значениями контрольной группы – 53,09 см., разница между значениями – 2,42 см.

На начальном этапе эксперимента среднее показательное значение контрольное испытание «Выпрыгивание вверх с одного шага толчком одной ногой» в контрольной группе составило 54,25 см., в конце эксперимента увеличилось до 54,66 см., что дало разницу в 0,41 см. В экспериментальной группе, в начале исследования, среднее значение составило 54,41 см., но к концу эксперимента значительно увеличилось до 57,17 см.

В начале нашего эксперимента контрольная группа продемонстрировала среднее значение в контрольном испытании «Прыжок в длину с места»– 238,6 см. В конце эксперимента, средний показатель улучшился до 239,93 см., что составило разницу в 1,33 см. между исходными показателями и показателями в конце эксперимента у баскетболистов контрольной группы. В экспериментальной группе, в начале эксперимента, среднее значение составляло 237,57 см., но к концу эксперимента значительно возросло до 246,43 см. Разница между значениями составила 8,86 см.

На рисунке 3 представлены результаты нашего исследования в экспериментальной и контрольной группах баскетболистов 15-16 лет.

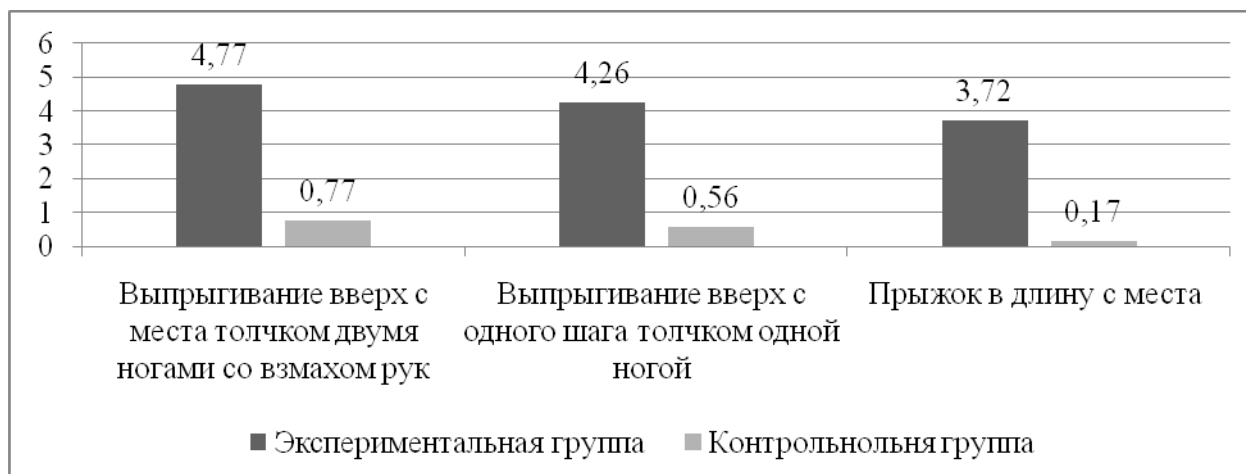


Рисунок 3 - Показатели прыгучести в экспериментальной и контрольной группах баскетболистов 15-16 лет, за период эксперимента, %

По рисунку 3 можно сказать, что в экспериментальной группе показатели прыгучести стали достоверно выше, нежели в контрольной. Проанализировав результаты нашего эксперимента, можно сказать, что те средства и методы, которые мы использовали при составлении комплексов упражнений, повышают уровень развития прыгучести в процессе физической подготовки баскетболистов.

**Выводы.** Из полученных результатов следует, что в процессе физической подготовки баскетболистов в возрасте 15-16 лет недостаточное внимание уделяется упражнениям, способствующим развитию прыгучести. Важно внести более значительные коррективы в тренировочную программу баскетболистов, чтобы уделить достаточное внимание развитию их способности к прыжкам. Это в свою очередь сможет положительно сказаться на их способности проводить быстрые передвижения по площадке, совершать резкие остановки и выполнять прыжки с максимальными усилиями. Реалии современного баскетбола



заставляют специалистов находить новые средства и методы для развития прыгучести баскетболистов.

#### Литература

1. Аль Кхатиб Ахмад. Начальное обучение юных баскетболистов на базе скоростно-силовой подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Аль Кхатиб Ахмад. – Волгоград, 2000. – 24 с. – Текст: непосредственный.
2. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков: пер. с англ./ Ник Сортэл. – Москва : АСТ: Астрель, 2005. – 237 [3] с. – ISBN: 5-17-014555-1. – Текст: непосредственный.
3. Гомельский, А. Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений / А. Я. Гомельский. – Москва : Эксмо, 2016. – 54 с. – ISBN 978-5-699-89080-4. – Текст: непосредственный.

### КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ УДАРА ПО МЯЧУ НОГОЙ ФУТБОЛИСТОВ 9-10 ЛЕТ

### COMPLEXES OF EXERCISES TO IMPROVE THE TECHNIQUES OF KICKING THE BALL FOR FOOTBALL PLAYERS 9-10 YEARS OLD

*Д.Ю. Денисенко, Ш.Р. Еникеев, Н.Ю. Муратшина*  
*D.Yu. Denisenko, Sh.R. Enikeev, N.Yu. Muratshina*

*Поволжский государственный университет физической культуры спорта и туризма*  
*Казань, Россия*

*Volga Region State University of Physical Education, Sports and Tourism*  
*Kazan, Russia*

[denisenko.dmitrij@bk.ru](mailto:denisenko.dmitrij@bk.ru)

**Аннотация.** Техническая подготовка юных футболистов является одним из важнейших факторов, от которого зависит дальнейшее мастерство будущего футболиста и эффективность технико-тактических действий. Техника футбола представляет собой совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели. Техника является основным оружием футболиста на поле, другими словами, уметь легко и свободно владеть мячом. Футболист, у которого техника находится на высоком уровне в некоторых игровых моментах и в одиночку может обыграть нескольких соперников, организовать опасный момент у ворот и при необходимости подержать мяч до завершения какого-либо игрового момента. Поэтому во время начальной подготовки юных футболистов необходимо обращать самое пристальное внимание на этот раздел подготовки футболиста.

**Annotation.** The technical training of young football players is one of the most important factors on which the future skill of the future football player and the

Научное издание

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Материалы XIII Международной научно-практической конференции,  
посвященной 175 летию со дня рождения И.Я. Яковлева  
(Чебоксары, 9 ноября 2023 г.)

Научное редактирование  
Драндров Герольд Леонидович, Пьянзин Андрей Иванович

Согласно Федеральному закону от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите  
детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»  
данная продукция не подлежит маркировке

Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева  
428000, Чебоксары, ул. К. Маркса, 38