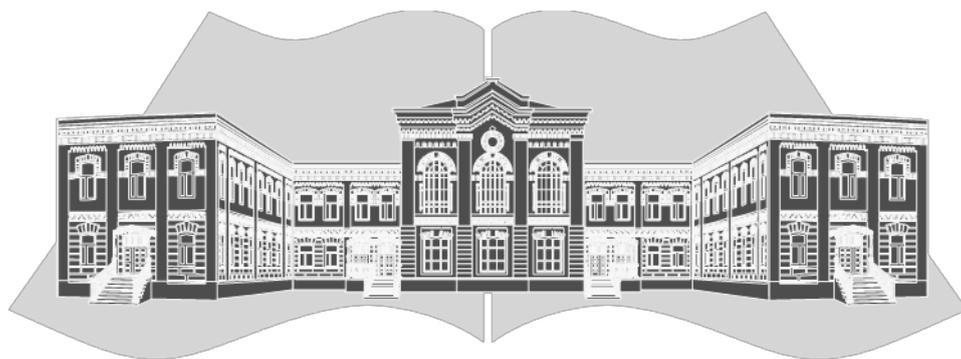


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ



**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ  
СПОРТИВНО-МАССОВОЙ  
И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

сборник статей  
Международной научно-практической конференции,  
21 декабря 2023 года

Орехово-Зуево

2024

УДК [37:796](063)  
ББК 75я431 74.5 88.6  
П86

*Печатается по решению Редакционно-издательского совета  
ГОУ ВО МО «Государственный гуманитарно-технологический университет»*

**Рецензенты:**

*Горбунова Н.В.* – доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой педагогики и педагогического мастерства института педагогики, психологии и инклюзивного образования Гуманитарно-педагогической академии (филиал) ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет им В.И. Вернадского»;

*Волкова Е.В.* – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики обучения физической культуре и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО Волгоградский государственный социально-педагогический университет;

*Серезникова Р.К.* – доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры педагогики ГОУ ВО МО «Государственный гуманитарно-технологический университет».

**Редакторы:**

*Горшкова М.А.* – кандидат педагогических наук, декан исторического факультета ГОУ ВО МО «Государственный гуманитарно-технологический университет»;

*Сафронов А.И.* – кандидат педагогических наук, зав. кафедрой физического воспитания ГОУ ВО МО «Государственный гуманитарно-технологический университет».

П86 Педагогические аспекты спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной деятельности в условиях современного образования : сборник трудов Международной научно-практической конференции, 21 декабря 2023 года, г. Орехово-Зуево / М. А. Горшкова, А. И. Сафронов. – Орехово-Зуево : ГГТУ, 2024. – 446 с.  
ISBN 978-5-87471-519-9

В сборнике представлены материалы Международной научно-практической конференции «Психолого-педагогические аспекты спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной деятельности в условиях современного образования», прошедшей 21 декабря 2023 года. В материалах конференции обобщен передовой педагогический опыт спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной деятельности в условиях современного образования.

Сборник включен в Российский индекс научного цитирования (РИНЦ).

Статьи публикуются в авторской редакции. Ответственность за содержание, стиль изложения и достоверность сведений, представленных в материалах конференции, возлагается на авторов.

**УДК [37:796](063)  
ББК 75я431 74.5 88.6**

**ISBN 978-5-87471-519-9**

© Авторы статей, 2024  
© ГОУ ВО МО «Государственный  
гуманитарно-технологический  
университет», 2024  
© Оформление. РИО ГГТУ, 2024

## Содержание

<i>Адамян З.М.</i> Использование квест-технологий при проведении внеурочной деятельности по физической культуре на примере квеста по сериалу «Игра в кальмара».....	7
<i>Аниськова О.Е., Банчевская А.А.</i> Инновационные подходы к организации адаптивной физической культуры в образовании детей с умеренной умственной отсталостью .....	12
<i>Баканов М.В.</i> Психологические воздействия на соревновательный процесс в подготовке конькобежцев .....	19
<i>Банчевская А.А., Калюжин В.Г.</i> Реабилитационные технологии в системе адаптивной физической культуры при организации воспитания детей с умеренной умственной отсталостью .....	25
<i>Богданова А.Х., Ермолаева Н.А., Хасанова С.М.</i> Состояние проблемы вовлеченности детей с ОВЗ и инвалидностью в занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом в республике Татарстан .....	32
<i>Варфоломеева Л.Е.</i> Обзор нормативно-правового обеспечения организации и проведения занятий по физической культуре в вузе .....	39
<i>Волков В.Г., Абдуллин М.Р.</i> Соревновательный метод как средство мотивации младших школьников к занятиям физической культурой .....	50
<i>Гадалов А.В., Анисимов А.В.</i> Организация учебной деятельности по физическому воспитанию в классическом вузе .....	60
<i>Гаджиев М.А., Цухлов Н.А., Парфенова Л.А.</i> Формирование гражданско-профессиональной идентичности у курсантов юридических вузов в процессе физкультурно-спортивной деятельности .....	66
<i>Гильманова А.Ф., Коновалов И.Е., Даутов А.И., Горбунова Т.А.</i> Поиск эффективных средств развития прыгучести у баскетболистов 14–15 лет.....	72
<i>Головина А.С.</i> Результаты развития скоростных и скоростно-силовых навыков у старших школьников силовых и ударных тренировок .....	80
<i>Гончарова Е.В., Голиков А.А.</i> Использование упражнений с собственным весом для повышения силовых способностей старшеклассников.....	89
<i>Горбунова Н.В., Горшкова М.А. Малахова С.В.</i> Динамическая пауза, как средство физического оздоровления и развития ребенка дошкольного возраста.....	99
<i>Дворянинова Е.В., Кедышко В.В.</i> Психолого-педагогические технологии в системе физической культуры при развитии координационных способностей у студентов специального учебного отделения нефизкультурных вузов .....	105

<i>Демина У.В.</i> Физическая подготовка школьников в возрасте 16–17 лет во внеурочной деятельности на занятиях вольной борьбой.....	111
<i>Зуев В.В.</i> Воспитание силовых способностей у детей старшего школьного возраста во внеурочной деятельности.....	117
<i>Игтисамова А.М.</i> Методика механотерапии для коррекции двигательных нарушений детей с детским церебральным параличом .....	126
<i>Калюжин В.Г., Коновалова А.О.</i> Инновационные подходы коррекции и развития координационных способностей у детей с нейросенсорной тугоухостью на занятиях по адаптивной физической культуре.....	131
<i>Кедышко В.В., Дворянинова Е.В.</i> Инновационные подходы к организации физического воспитания для развития координационных способностей у студентов специального учебного отделения нефизкультурных вузов .....	138
<i>Киреев Е.А., Коновалов И.Е., Шаган В.П.</i> Перспективы и необходимость развития быстроты реакции баскетболистов 11–12 лет.....	144
<i>Кириллова А.В.</i> Физическая культура и ее воздействие на здоровье и самочувствие детей школьного возраста.....	152
<i>Коваленко Н.Г., Парфенова Л.А., Цухлов Н.А.</i> Методика психофизической реабилитации детей с синдромом Дауна на основе интегративного использования программы «молодые атлеты» и сенсорно-динамического комплекса «Дом Совы».....	160
<i>Коваль А.А.</i> К вопросу о влиянии идеомоторной тренировки на соревновательный результат тяжелоатлетов.....	167
<i>Ковригин В.Е.</i> Стратегия развития любительской баскетбольной лиги .....	172
<i>Коновалова А.О., Калюжин В.Г.</i> Инновационная программа развития ориентации в пространстве, статического и динамического равновесия у дошкольников с нарушением слуха.....	179
<i>Коровина Д.К., Мавлиев Ф.А.</i> Динамика компонентного состава тела у тхэквондисток в день взвешивания и в день поединков .....	189
<i>Коротков А.В.</i> Влияние занятий флорболом на показатели физического развития учеников 10 класса .....	195
<i>Кузьмичева Н.А., Малах О.Н.</i> Инновационные спортивные площадки как фактор привлечения населения к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.....	204
<i>Лигута В.Ф., Лигута А.В.</i> Физическая культура и спорт в динамике общественного мнения учащихся общеобразовательных школ и студенческой молодежи .....	209
<i>Малахов В.В.</i> Повышения уровня скоростных и скоростно-силовых качеств школьников в возрасте 12–13 лет на примере секции футбол .....	217

**ПЕРСПЕКТИВЫ И НЕОБХОДИМОСТЬ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ  
РЕАКЦИИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ**

**Е.А. Киреев,  
И.Е. Коновалов,  
В.П. Шаган**

*ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической  
культуры, спорта и туризма»  
Россия, Казань  
E-mail: zhenia.kireev2001@gmail.com*

**PROSPECTS AND THE NEED TO DEVELOP THE RESPONSIVENESS  
OF BASKETBALL PLAYERS AGED 11-12**

**E.A. Kireev,  
I.E. Konovalov,  
V.P. Shagan**

*Volga Region State University of Physical Culture, Sport and Tourism,  
Russia, Kazan  
E-mail: zhenia.kireev2001@gmail.com*

**Аннотация.** В статье рассматривается необходимость целенаправленного развития быстроты реакции у баскетболистов в возрасте 11-12 лет. Развитие быстроты реакции играет ключевую роль в тренировочном процессе юных баскетболистов, так как она помогает спортсменам принимать быстрые, своевременные и эффективные решения на игровой площадке для достижения желаемого результата. В работе рассмотрены комплексы, где подобраны специальные упражнения, которые позволяют, акцентировано развивать быстроту реакции у баскетболистов 11-12 лет, представлены результаты, доказывающие перспективность такого подхода в тренировочном процессе юных спортсменов.

**Abstract.** The article considers the need for purposeful development of reaction speed in basketball players aged 11-12 years. The development of reaction speed plays a key role in the training process of young basketball players, as it helps athletes make quick, timely and effective decisions on the playground to achieve the desired result. The paper considers complexes where special exercises are selected that allow, with emphasis on developing the reaction speed of basketball players aged 11-12, the results proving the prospects of such an approach in the training process of young athletes are presented.

**Ключевые слова:** баскетбол, баскетболисты 11-12 лет, быстрота реакции и ее виды, средства и методы развития быстроты реакции

**Keywords:** basketball, basketball players aged 11-12, reaction speed and its types, means and methods of developing reaction speed

**Введение.** Наибольшая эффективность развития быстроты реакции у детей наблюдается в возрастной период с 7 до 14 лет, т.е. возраст 11-12 лет является наиболее благоприятным для развития данной способности [1].

При этом необходимо отметить, что на эффективность развития быстроты реакции влияют некоторые факторы.

Во-первых, у детей в возрасте 11-12 лет происходит активное развитие большинства физических качеств, поэтому на развитие быстроты реакции как психомоторная способность необходимо уделять повышенное внимание, так как эта способность играет ключевую роль в последующем выстраивании всего тренировочного процесса [2].

Во-вторых, баскетбол является динамической и высокоинтенсивной игрой, где быстрая реакция имеют решающее значение при принятии правильных решений в той или иной игровой ситуации, что часто влияет на результативность игровой деятельности. Поэтому от развития этой способности зависит, какой арсенал технико-тактических действий сможет применить в игровой деятельности тот или иной игрок [3].

Поэтому необходимо усиление работы над развитием быстроты реакции в данном возрасте, что поможет детям в последующем достичь более высокого уровня эффективности их игровой деятельности и позволит повысить шансы на достижение желаемого успеха. Кроме того, развитие быстроты реакции у детей данного возраста поможет им избегать рисков получения травм в процессе игры в баскетбол.

Таким образом, приведенные выше факты обуславливают актуальность выбранной нами темы исследования и подчеркивают значимость развития быстроты реакции у баскетболистов в возрасте 11-12 лет.

**Цель исследования.** Обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность целенаправленного развития быстроты реакции баскетболистов 11-12 лет.

**Методика и организация исследования.** Для достижения цели исследования нами были использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, методы математической статистики. Исследование было организовано и проводилось на базе МБУ СШ «УНИКС-ЮНИОР» г. Казани. В эксперименте приняли участие спортсмены, занимающиеся на учебно-тренировочном этапе первого года обучения. Баскетболисты были разделены на две группы: экспериментальную и контрольную, по 12 человек в каждой. В обеих группах тренировочные занятия проводились в соответствии с программой спортивной школы, но в экспериментальной группе активно внедрялись разработанные нами комплексы упражнений для целенаправленного развития быстроты реакции.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Время реакции – это время между появлением стимула и началом ответной двигательной реакции [4]. Время реакции на зрительный стимул составляет около 250 мс, а на слуховой стимул – около 170 мс. В проявлении реакции можно выделить три части. Первая часть –

время восприятия, т.е. время приложения и восприятия стимула и выработки существенной реакции на него. Вторая часть – время принятия решения, которое означает время для соответствующего ответа на стимул. Третья часть – моторное время, то есть время на выполнение выбранного двигательного действия. На время отклика влияют различные факторы, такие как возраст, пол, количество одновременных стимулов, питание, физические нагрузки, тренировки, физическая подготовка и усталость [5].

Можно выделить три основные причины, почему необходимо развивать быстроту реакции у баскетболистов:

1) игрок сможет выполнять большее количество бросков мяча – чем быстрее игрок сможет отреагировать на отскочивший мяч, тем больше вероятность того, что именно он получит мяч. Причина этого проста: чем быстрее он сможет получить мяч, тем больше времени у него будет на подготовку броска;

2) баскетболист сократит количество потерь мяча – большинство потерь происходит потому, что игрок теряет контроль над мячом. Если баскетболист не уверен на 100 %, что перехватит мяч, не стоит пытаться делать это. Лучше дать мячу удариться об пол и быстро переместиться в позицию, где игрок сможет перехватить мяч;

3) игрок может помешать оппоненту получить мяч – одна из главных задач баскетболиста при игре в защите – заставить соперника потерять мяч. Например, не дать получить мяч. При личной системе защиты, игрок должен проходить через заслоны, которые ставят ему. При зонной системе защиты, игрок должен заставить соперника бросить мяч из неудобной для него позиции.

Для оценки развития быстроты реакции у юных баскетболистов использовали следующие тесты: «Красный квадрат», оценивающий реакцию на зрительный сигнал; «Индикатор времени реакции», оценивающий реакции на звуковой сигнал; «Линейка», оценивающий реакцию на движущийся объект; «Движения по командам», оценивающий время простой реакции; «Бег по сигналу», оценивающий комплексное проявление быстроты реакции.

Как видно из таблицы 1, в начале эксперимента между исследуемыми группами по всем показателям достоверно значимых различий выявлено не было ( $p > 0,05$ ). Это значит, что группы, участвующие в эксперименте были по исследуемым показателям примерно одинаковыми.

Таблица 1

Исходные показатели развития быстроты реакции у баскетболистов 11-12 лет

Тест	$\bar{X} \pm S_{\bar{X}}$		$t_{расч}$	$t_{кр}$	Р
	ЭГ (n=12)	КГ (n=12)			
Красный квадрат, (мс)	537,67 ± 24,02	561,93 ± 32,65	0,60	2,07	≥0,05
Индикатор времени реакции, (мс)	522,03 ± 35,51	555 ± 32,10	0,69		≥0,05
Линейка, (см)	17,10 ± 0,71	18,3 ± 0,74	1,17		≥0,05
Движения по командам, (кол-во)	11,58 ± 0,14	11,41 ± 0,14	0,86		≥0,05
Бег по сигналу, (с)	3,59 ± 0,14	3,52 ± 0,13	0,37		≥0,05

*Примечание:* ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа,  $\bar{X}$  – средний показатель,  $S_{\bar{X}}$  – ошибка среднего, n – количество испытуемых,  $t_{расч}$  – расчетное значение критерия Стьюдента для несвязанных выборок,  $t_{кр}$  – критическое значение критерия Стьюдента, Р – уровень статистической значимости результата.

Для целенаправленного развития быстроты реакции у юных баскетболистов были разработаны 3 комплекса упражнений. Каждый комплекс имел свою направленность и выполнялся 1 раз в неделю на протяжении шести месяцев в начале основной части тренировочного занятия.

Комплекс упражнений 1, преимущественно направлен на развитие быстроты реакции на движущийся объект. В качестве объекта выступает партнер-соперник, баскетбольный и теннисный мячи.

Комплекс упражнений 2, преимущественно направлен на развитие быстроты реакции на звуковой сигнал. Комплекс содержит упражнения, сигналом для выполнения которых являются звуковые сигналы разного характера, а также

упражнения, направленные на развитие слухового анализатора, путем повторения заданных ранее сигналов.

Комплекс упражнений 3, преимущественно направлен на комплексное развитие быстроты реакции. Данный комплекс в наибольшей мере содержит упражнения игрового характера, требующие максимального проявления быстроты реакции.

Основные методы выполнения упражнений в комплексах – повторный, игровой, соревновательный.

В конце эксперимента было проведено повторное тестирование для оценки показателей развития быстроты реакции у юных баскетболистов и определения эффективности, разработанных нами комплексов упражнений (Таблица 2).

Таблица 2

Показатели развития быстроты реакции у баскетболистов 11-12 лет в конце эксперимента

Тест	$\bar{X} \pm S_{\bar{X}}$		$t_{расч}$	$t_{кр}$	Р
	ЭГ (n=12)	КГ (n=12)			
Красный квадрат, (мс)	454,72 ± 22,12	530,69 ± 24,12	2,32	2,07	≤0,05
Индикатор времени реакции, (мс)	447,81 ± 23,87	538,75 ± 35,79	2,11		≤0,05
Линейка, (см)	16,02 ± 0,64	17,9 ± 0,63	2,09		≤0,05
Движения по командам, (кол-во)	12,41 ± 0,15	11,75 ± 0,13	3,33		≤0,01
Бег по сигналу, (с)	3,04 ± 0,03	3,42 ± 0,11	3,33		≤0,01

*Примечание:* ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа,  $\bar{X}$  – средний показатель,  $S_{\bar{X}}$  – ошибка среднего, n – количество испытуемых,  $t_{расч}$  – расчетное значение критерия Стьюдента для несвязанных выборок,  $t_{кр}$  – критическое значение критерия Стьюдента, Р – уровень статистической значимости результата.

Данные таблицы 2 свидетельствуют об улучшении исследуемых показателей в обеих группах, но в экспериментальной группе более выражено, при этом

необходимо отметить, что наблюдаются межгрупповые достоверно значимые различия ( $p < 0,05$ ).

Так в тесте «Красный квадрат» (мс) в экспериментальной группе результат равнялся 454,72 мс, а в контрольной группе – 530,69 мс, разница результатов составила – 75,97 мс, различия достоверно значимые ( $p < 0,05$ ).

В тесте «Индикатор времени реакции» (мс) в экспериментальной группе результат равнялся 447,81 мс, а в контрольной группе – 538,75 мс, разница результатов составила – 90,94 мс, различия достоверно значимые ( $p < 0,05$ ).

В тесте «Линейка» (с) в экспериментальной группе результат равнялся 16,02 см, а в контрольной группе – 17,9 см, различия достоверно значимые ( $p < 0,05$ ).

В тесте «Движения по командам» (раз, кол-во выполненных команд) в экспериментальной группе результат равнялся 12,41 раз, а в контрольной группе – 11,75 раз, различия достоверно значимые ( $p < 0,05$ ).

В тесте «Бег по сигналу» (с) в экспериментальной группе результат равнялся 3,04 с, а в контрольной группе – 3,42 с, различия достоверно значимые ( $p < 0,05$ ).

На рисунке 1 представлены данные о приросте показателей развития быстроты реакции у баскетболистов 11-12 лет за период эксперимента, где мы видим, что изменения в экспериментальной группе оказались более значительными по сравнению с контрольной группой.



Рисунок 1. Показатели развития быстроты реакции баскетболистов 11-12 лет за время эксперимента, %

**Заключение.** Таким образом, по итогам проведенного эксперимента можно сказать, что быстроту реакции необходимо целенаправленно развивать у юных баскетболистов, так как современным требованиям баскетбола предъявляют к игроку повышенные требования в части развития физических качеств, и особенно быстроты реакции. Ведь хорошо развитая быстрота реакции дает игроку определенное преимущество на паркете, где каждый отдельный эпизод может длиться от нескольких секунд, и соответственно он должен принять решение и выполнить то или иное технико-тактическое действие, которое должно гарантировано привести к ожидаемому результату. Результаты проведенного эксперимента показывают наибольший прирост по всем исследуемым показателям в экспериментальной группе, что подтверждает перспективность и эффективность целенаправленного подбора специализированных средств.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник. - 4-е изд. М.: Спорт-Человек, 2021. С. 318.

2. Газнанов Л.М., Коновалов И.Е. Исследование развития специальной выносливости у юных футболистов // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции. Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2015. С. 208–210.

3. Самостоятельная работа студентов по дисциплине теория и методика обучения базовым видам спорта: спортивные и подвижные игры (баскетбол): учебно-методическое пособие / Ю.Н. Емельянова, И.Е. Коновалов, О.В. Матвиенко, Н.А. Серебренникова, В.П. Шаган, С.О. Солдатова. Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2019. 117 с.