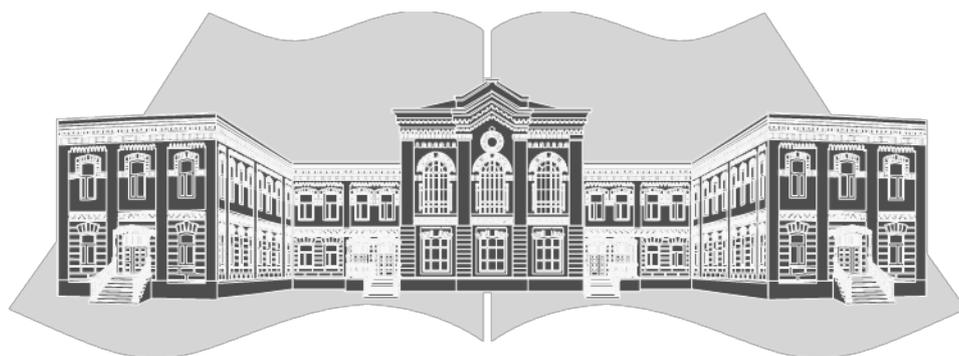


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ



**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, доцент, декан исторического факультета ГОУ ВО МО «Государственный гуманитарно-технологический университет»;

Сафронов А.И. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры 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

**ПОИСК ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ
У БАСКЕТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ**

А.Ф. Гильманова

И.Е. Коновалов

А.И. Даутов

Т.А. Горбунова

ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

Россия, Казань

E-mail: azaliy-gilmanova@mail.ru

***THE SEARCH FOR EFFECTIVE MEANS OF DEVELOPING JUMPING
ABILITY IN BASKETBALL PLAYERS AGED 14-15***

A.F. Gilmanova

I.E. Konovalov

A.I. Dautov

T.A. Gorbunova

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

E-mail: azaliy-gilmanova@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается необходимость целенаправленного развития прыгучести у баскетболистов в возрасте 14-15 лет. Практически во всех элементах техники, которые, как правило, выполняют игроки всех амплуа в процессе своей игровой деятельности в баскетболе, важную роль играет скоростно-силовые способности и прыгучесть как ее разновидность. В работе рассмотрены комплексы, где подобраны специальные упражнения, которые позволяют, акцентировано развивать прыгучесть у баскетболистов 14-15 лет, представлены результаты, доказывающие перспективность такого подхода в тренировочном процессе юных спортсменов.

Abstract. The article discusses the need for purposeful development of jumping ability in basketball players aged 14-15 years. In almost all elements of the technique, which, as a rule, are performed by players of all roles in the course of their playing activities in basketball, speed-strength abilities and jumping ability as its variety play an important role. The paper considers complexes where special exercises are selected that allow, with emphasis on developing jumping ability in basketball players aged 14-15 years, the results proving the prospects of such an approach in the training process of young athletes are presented.

Ключевые слова: баскетбол, баскетболисты 14-15 лет, скоростно-силовые способности и ее разновидность прыгучесть, средства и методы развития прыгучести

Keywords: basketball, basketball players aged 14-15, speed-strength abilities and its kind of jumping ability, means and methods of developing jumping ability

Введение. В результате проведенного нами анализа научно-методической литературы, было определено, что прыгучесть, это вид скоростно-силовой способности, уровень развития которой позволяет спортсмену выполнять прыжки с большой высотой подъема общего центра массы тела или с высокой дальностью без разбега [1,3].

Исходя из сказанного выше, актуальностью нашего исследования является изучение состояния развития двигательной способности, без которой ни один баскетболист, не может стабильно повышать свой игровой деятельности и показывать хороший результат на площадке [4].

Практически в основу всех технических элементов, которые выполняют нападающий или защитник в процессе игровой деятельности в баскетболе входит умение высоко выпрыгнуть. А своевременность прыжка, его высота помогает опередить действия противника, и тем самым может определять положительный исход как отдельно взятого игрового эпизода в частности, так и всей

игры в целом. Прыжок баскетболиста в игре не выполняется по техники легкоатлетических прыжков, это в свою очередь представляет особенную сложность их тренировки, здесь на передний план выходит его рациональность, своевременность, точность и эффективность его выполнения в игровой деятельности спортсмена. Кроме того, возраст 14-15 лет, является сенситивным периодом для развития скоростно-силовых способностей и прыгучести как ее разновидности, что в свою очередь является основой их технической подготовленности и выполнения, соответствующих технико-тактических действий, которые выполняют на игровой площадке юные баскетболисты [2].

Таким образом, приведенные выше факты обуславливают актуальность выбранной нами темы исследования и подчеркивают значимость развития прыгучести у 14-15-летних баскетболистов.

Цель исследования. Обосновать, разработать и определить эффективность специально разработанных комплексов упражнений для улучшения показателей развития прыгучести у баскетболистов 14-15 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. Педагогический эксперимент проводился на базе команд МБУ «Спортивная школа Вахитовского района» г. Казани и команды «Спортивной школы по баскетболу №10» г. Набережные Челны. Всего в эксперименте приняли участие 24 баскетболиста 14-15-летнего возраста. Экспериментальную группу в количестве 12 человек составили игроки команды из г. Казани, а контрольную группу в количестве 12 человек составили игроки команды из г. Набережные Челны. Тренировочные занятия, в обеих исследуемых группах проводились по программе спортивных школ, но в тренировочный процесс экспериментальной группы были внедрены специально разработанные комплексы упражнений, которые целенаправлены на улучшение показателей развития прыгучести у баскетболистов 14-15 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Для оценки показателей развития прыгучести у баскетболистов 14-15 лет входящих в состав экспериментальной и контрольной групп было проведено тестирование с использованием следующих тестов: «Вертикальный прыжок толчком с двух ног», см, «Прыжок вверх, после спрыгивания со скамьи», см, «Вертикальный прыжок с разбега с касанием щита».

В начале эксперимента между исследуемыми группами по всем показателям достоверно значимых различий выявлено не было ($P > 0,05$). Следовательно, группы, участвующие в эксперименте, являются примерно однородными и соответственно педагогический эксперимент можно продолжить.

Тренировочный процесс в исследуемых группах включал в себя аналогичную структуру и содержание, которые соответствовали программе каждой из спортивных школ, при этом в процессе экспериментальной группы активно использовались три специально разработанные ими комплексы упражнений.

Авторские комплексы упражнений внедрялись в тренировочный процесс экспериментальной группы в течение 6 месяцев, недельные микроциклы при этом в группах строились по схеме: 6-1 (3-1,3-0), шесть дней тренировочные и один день выходной.

Комплексы упражнений №1 и №3 (в парах) применялись в первый и шестой день микроцикла, и выполнялся в конце основной части тренировочного занятия. При выполнении упражнений в этих комплексах следует обращать особое внимание на амплитуду, угловые значения сгибания ног и на время проявления максимальных мышечных усилий, при этом наибольший эффект достигается упражнениями с концентрацией внимания на взрывном характере проявления этих усилий.

Комплекс упражнений №2 применялся в третий день микроцикла и выполнялся в середине основной части тренировочного занятия. При выполнении упражнений в этих комплексах следует особое внимание уделять внимание на

мощности выполняемых упражнениях и в обязательном порядке соблюдать временной «тайминг».

В конце эксперимента было проведено повторное педагогическое тестирование по тестам, перечисленным выше. Полученные результаты наглядно представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели развития прыгучести в экспериментальной группе баскетболистов 14-15 лет, за период эксперимента

Название теста	Показатели математической обработки данных				
	В начале	В конце	$t_{кр}$	$t_{расч}$	P
	$\bar{x} \pm S\bar{x}$	$\bar{x} \pm S\bar{x}$			
Вертикальный прыжок толчком с двух ног, см.	52,9±0,78	57,3±0,76	2,201	4,87	<0,05
Прыжок вверх, после спрыгивания со скамьи, см.	23,83±0,61	28,08±0,48		8,88	<0,05
Вертикальный прыжок с разбега с касанием щита, см.	70,9±0,64	74,5±0,61		11,4	<0,05

Примечание: \bar{x} – средний показатель; $S\bar{x}$ – ошибка среднего; $t_{расч}$ – расчетное значение критерия Стьюдента для несвязанных выборок; $t_{кр}$ – критическое значение критерия Стьюдента; P – уровень статистической значимости результата.

Как видно из таблицы 1, в тесте «Вертикальный прыжок толчком с двух ног» средний показатель в конце эксперимента в группе равнялся 57,3±0,76 см, разница составила 4,4 см., изменение результата от начала к концу эксперимента является статистически достоверно значимым (P<0,05).

В тесте «Прыжок вверх, после спрыгивания со скамьи» средний показатель равнялся 28,08±0,48 см, разница составила 4,25 см., изменение результата от

начала к концу эксперимента является статистически достоверно значимым ($P < 0,05$).

В тесте «Вертикальный прыжок с разбега с касанием щита» средний показатель равнялся $74,5 \pm 0,61$ см, разница составила 3,6 см., изменение результата от начала к концу эксперимента является статистически достоверно значимым ($P < 0,05$).

Аналогичное тестирование мы провели в контрольной группе в конце эксперимента и ни в одном из тестов статистически значимых изменений выявлено не было.

На завершающем этапе нашего эксперимента было проведено сравнение полученных в конце исследования показателей прыгучести между группами. Результаты наглядно представлены в таблице 2.

Таблица 2

Сравнительный анализ развития прыгучести у баскетболистов 14-15 лет, в конце педагогического эксперимента

Название теста	Показатели математической обработки данных				
	ЭГ	КГ	$t_{кр}$	$t_{расч}$	
	$\bar{x} \pm S\bar{x}$	$\bar{x} \pm Sx$			
Вертикальный прыжок толчком с двух ног, см.	$57,3 \pm 0,76$	$55,08 \pm 0,81$	2,074	2,10	$< 0,05$
Прыжок вверх, после спрыгивания со скамьи, см.	$28,08 \pm 0,48$	$25,25 \pm 0,67$		3,43	$< 0,05$
Вертикальный прыжок с разбега с касанием щита, см.	$74,5 \pm 0,61$	$71,6 \pm 0,66$		3,26	$< 0,05$

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа, \bar{x} – средний показатель; $S\bar{x}$ – ошибка среднего; $t_{расч}$ – расчетное значение критерия

Стьюдента для несвязанных выборок; $t_{кр}$ – критическое значение критерия Стьюдента; P – уровень статистической значимости результата.

Рассмотрим более подробно полученные в конце эксперимента результаты.

Так в тесте «Вертикальный прыжок толчком с двух ног» средний показатель в экспериментальной группе составил $57,3 \pm 0,76$ см, а в контрольной группе он равнялся $55,08 \pm 0,81$ см, межгрупповые различия являются статистически достоверно значимыми ($P < 0,05$).

В тесте «Прыжок вверх, после спрыгивания со скамьи» средний показатель в экспериментальной группе составил $28,08 \pm 0,48$ см, а в контрольной группе он равнялся $25,25 \pm 0,67$ см, межгрупповые различия являются статистически достоверно значимыми ($P < 0,05$).

В тесте «Вертикальный прыжок с разбега с касанием щита» средний показатель в экспериментальной группе составил $74,5 \pm 0,61$ см, а в контрольной группе он равнялся $71,6 \pm 0,66$ см, межгрупповые различия являются статистически достоверно значимыми ($P < 0,05$).

Заключение. Таким образом, по итогам проведенного эксперимента можно заключить, что практически во всех элементах техники, которые, как правило, выполняют игроки всех амплуа в процессе своей игровой деятельности в баскетболе, важную роль играют скоростно-силовые способности и прыгучесть как ее разновидность. Обработка данных полученных нами в конце эксперимента показывает, что различие между исследуемыми группами является статистически достоверно значимыми ($P < 0,05$), следовательно, целенаправленное развитие прыгучести у баскетболистов в этом возрасте в процессе реализации соответствующих видов спортивной подготовки является оправданным и перспективным.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Ерёмин В.К проблеме развития прыгучести у баскетболистов // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. Харьков-Белгород-Красноярск, 2006. С. 187-190.
2. Титова Т.М., Степанова Т.В. Баскетбол: развитие физических качеств и двигательных навыков в игре. М.: Чистые пруды, 2006. 32 с.
3. Мутаева И.Ш., Коновалов И.Е., Болтиков Ю.В. Влияние занятий борьбой дзюдо на деятельность сердца мальчиков 10-12 лет: монография. Набережные Челны: Изд. КамГАФКСиТ, 2009. 144 с.
4. Okazaki V.H.A., Rodacki A.L.F. Increased distance of shooting on basketball jump shot // Journal of Sports Science and Medicine. 2012. N. 11. P. 231–237.

Научное издание

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

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

Подписано в печать 15.02.2024.
Формат 60x84/8. Усл. печ. л. 51.85.

ГОУ ВО МО
«Государственный гуманитарно-технологический университет»
142611, Московская область, г. Орехово-Зуево, ул. Зеленая, д. 22