



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
**«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»  
(ФГБОУ ВО «СГУС»)**

214018, Смоленск, пр. Гагарина, 23  
телефон: (4812) 30-71-69 факс: 62-89-59

[www.sgus.ru](http://www.sgus.ru)

e-mail: [smoluniversport@mail.ru](mailto:smoluniversport@mail.ru)

ОКПО 02926693; ОГРН 1026701439720

ИНН/КПП 6731011390/673101001

№ \_\_\_\_\_  
На № 358 от 4.02.2025

**Справка**

Дана А.Ф. Гильмановой, К.В. Зотееву, В.П. Шаган, А.А. Барановой, Р.Р. Ильясову, А.Н. Серебренникову, Е.А.Кирееву, Д.И. Гараев в том, что их статьи приняты в редакции, подготовлены к печати и выйдут в февралемарте 2025 г. в сборнике XIX заочной Международной научно-практической конференции «Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте».

Главный редактор  
заведующий кафедрой  
теории и методики спортивных игр  
д.п.н., доцент

Родин А.В.

# ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОК-БАСКЕТБОЛИСТОК НА КОНСТАНТИРУЮЩЕМ ЭТАПЕ

**А.Ф. Гильманова, В.П. Шаган, А.А. Баранова**

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

**Аннотация.** Статья посвящена анализу технической подготовленности баскетболисток студенческих команд на констатирующем этапе эксперимента. Рассматривается значимость студенческого баскетбола как этапа развития игроков, подчеркивается важность технической подготовки, особенно в нападении, для успешного перехода на профессиональный уровень. Выявлена однородность исходных показателей в исследуемых группах, и обозначены перспективы совершенствования их технической подготовленности.

**Ключевые слова:** баскетбол, студенческий спорт, техническая подготовка баскетболисток.

## STUDY OF INDICATORS OF TECHNICAL TRAINING OF FEMALE STUDENT BASKETBALL PLAYERS AT THE CONSTANT STAGE

**A.F. Gilmanova, V.P. Shagan, A.A. Baranova**

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

**Abstract.** The article is devoted to the analysis of technical preparedness of female basketball players of student teams at the ascertaining stage of the experiment. The significance of student basketball as a stage of players' development is considered, the importance of technical preparation, especially in attack, for a successful transition to the professional level is emphasized. The homogeneity of initial indicators in the studied groups is revealed, and the prospects for improving their technical preparedness are outlined.

**Key words:** basketball, student sports, technical training of female basketball players.

**Введение.** Студенческий баскетбол занимает важное место в системе спортивной подготовки, выступая связующим звеном между детскими спортивными школами и профессиональными командами. Это этап, где спортсмены совершенствуют свое мастерство, готовясь к высоким требованиям профессионального уровня. Популярность студенческого баскетбола объясняется его значимостью как для развития игроков, так и для формирования зрелищного спортивного продукта, который привлекает многочисленных болельщиков [1, с. 203].

Одним из ключевых факторов успешного выступления в баскетболе является техническая подготовка, которая формирует основу индивидуального мастерства спортсмена. Без отточенной техники невозможно качественно

реализовать тактические задумки и справляться с интенсивным темпом современной игры [2, с. 39].

Особое внимание следует уделить технической подготовке в нападении. Нападающие действия требуют высокого уровня индивидуальных навыков, таких как дриблинг, бросок, владение мячом в движении и эффективное использование пространства. Именно эти аспекты позволяют спортсменам создавать моменты для набора очков, что является основной задачей в баскетболе. Совершенствование техники в нападении способствует развитию игровой уверенности и результативности, что особенно важно на этапе подготовки к профессиональной карьере [1, с. 205].

Таким образом, глубокая проработка технических элементов нападения на уровне студенческого баскетбола играет решающую роль в развитии игроков, определяя их успех на более высоких этапах спортивного пути.

**Обзор существующих научных материалов по теме.** В настоящее время наблюдается недостаточное количество научно-методической литературы по теме совершенствования технической подготовки баскетболисток студенческих команд, также наблюдается нехватка научно-исследовательских работ, рассматривающих особенности технической подготовки в студенческом баскетболе.

**Материалы и методы исследования.** В исследовании нами применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, методы математической статистики. Исследование проводилось на базе Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» г. Казани студенческая команда «Крылатые Барсы» – экспериментальная группа (n=12) и на базе Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Казанский национальный исследовательский технологический университет» г. Казани студенческая команда «КНИТУ» – контрольная группа (n=12). В начале эксперимента педагогического характера было выполнено тестирование, целью которого стало получение начальных данных о технической подготовленности баскетболисток из студенческих команд. Тренировочные занятия в экспериментальной и контрольной группах проходили в соответствии с разработанными тренерами программами, при этом объем используемых средств для улучшения технических навыков в нападении оставался идентичным.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На этапе констатации педагогического эксперимента было проведено тестирование, направленное на выявление начальных показателей технической подготовленности баскетболисток студенческих команд. В процессе тестирования применялись следующие методы: передвижение в защитной стойке (с), передача мяча (с), «Дриблинг» (с), броски (кол-во), комплексный тест (с).

Средние значения показателей технической подготовленности в группах на констатирующем этапе педагогического эксперимента представлены в

таблице 1.

Таблица 1

Исходные показатели технической подготовленности в экспериментальной и контрольной группах баскетболисток студенческих команд

Тесты	Группа		$t_{расч}$	$t_{кр}$	P
	$\bar{X} \pm S_{\bar{X}}$				
	ЭГ (n=12)	КГ (n=12)			
Тест «Передвижение в защитной стойке», (с)	9,5±0,07	9,6±0,08	0,8	2,074	≥0,05
Тест «Передача мяча», (с)	29,5±0,14	29,1±0,08	1,04		≥0,05
Тест «Дриблинг», (с)	10,2±0,06	10,7±0,08	0,52		≥0,05
Тест «Броски», (кол-во)	25,5±0,53	25,7±0,49	0,89		≥0,05
Комплексный тест, (с)	28,5±0,16	28,1±0,15	0,25		≥0,05

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

$t_{расч}$

Как показано в таблице 1, между экспериментальной и контрольной группами в исходных показателях не выявлено статистически значимых различий ( $P \geq 0,05$ ). Рассмотрим средние значения по тестам подробнее:

– тест «Передвижение в защитной стойке» (с): в экспериментальной группе результат составил 9,5 с, в контрольной группе – 9,6 с, разница равна 0,1 с, различия статистически незначимы ( $t_{расч}=0,8$ , при  $P \geq 0,05$ );

– тест «Передача мяча» (с): в экспериментальной группе – 29,5 с, в контрольной группе – 29,1 с, разница составила 0,4 с, различия статистически незначимы ( $t_{расч}=1,04$ , при  $P \geq 0,05$ );

– тест «Дриблинг» (с): в экспериментальной группе результат составил 10,2 с, в контрольной группе – 10,7 с, разница равна 0,5 с, различия статистически незначимы ( $t_{расч}=0,52$ , при  $P \geq 0,05$ );

– тест «Броски» (количество): в экспериментальной группе – 25,5 раза, в контрольной группе – 25,7 раза, разница составила 0,2 раза, различия статистически незначимы ( $t_{расч}=0,89$ , при  $P \geq 0,05$ );

– комплексный тест (с): в экспериментальной группе результат составил 28,5 с, в контрольной группе – 28,1 с, разница равна 0,4 с, различия статистически незначимы ( $t_{расч}=0,25$ , при  $P \geq 0,05$ ).

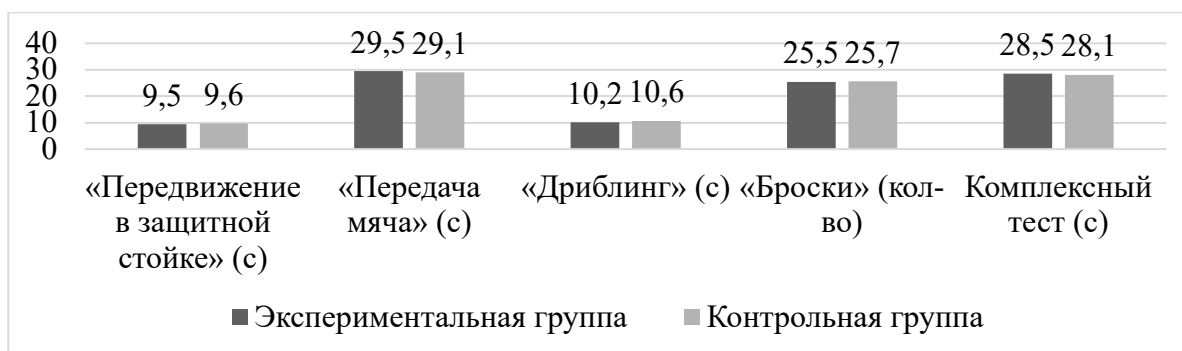


Рисунок 1 – Показатели технической подготовленности баскетболисток студенческих команд в начале педагогического эксперимента

На рисунке 1 представлены данные, отражающие уровень технической подготовленности баскетболисток студенческих команд в начале педагогического эксперимента.

Анализ результатов, полученных на данном этапе, показал, что исходные показатели в обеих группах практически совпадают и, согласно требованиям Федерального стандарта спортивной подготовки по баскетболу для этапа совершенствования спортивного мастерства, находятся на неудовлетворительном уровне [3].

Таким образом, учитывая результаты, полученные нами на констатирующем этапе педагогического эксперимента, предполагает для исправления сложившейся ситуации разработку и внедрение в тренировочный процесс методики совершенствования технической подготовки в нападении баскетболисток студенческих команд, где специально подобранные средства и методы будет целенаправленно решать выше обозначенную проблему.

Основные положения разработанной нами методики представлены в таблице 2.

Таблица 2

Методика совершенствования технической подготовки в нападении баскетболисток студенческой команды

№ п/п	Дозировка	Методы выполнения	Параметры нагрузки	Организационно-методические указания
Комплекс №1	30-35'	Повторный, игровой	Режим ЧСС от 150 уд.мин. до 180 уд./мин. (большая, характеризуется повышением аэробных возможностей, совершенствование специальной выносливости к предельной работе). Добиваемся кумулятивного эффекта.	При организации спортсменов используется фронтальный и поточный методы. При совершенствовании технических приемов следить за техникой их выполнения.
Комплекс №2				
Комплекс №3				

Методика включает три комплекса, каждый из которых состоит из семи упражнений. Эти упражнения выполнялись на протяжении 30-35 минут в начале либо в середине основной части тренировки, в зависимости от поставленных целей. В каждом комплексе использовались средства, направленные на развитие технической подготовленности баскетболисток студенческой команды. Дозировка упражнений была строго регламентирована, их выполнение осуществлялось определённым тренировочным методом, установлен диапазон нагрузки, а также разработаны организационно-методические рекомендации для их реализации.

**Выводы.** В результате исследования в экспериментальной и контрольной группах баскетболисток студенческих команд показатели технической подготовленности между собой практически не отличались и не имели статистически достоверно значимых различий. Также необходимо отметить выявленный нами не удовлетворительный уровень технической подготовленности баскетболисток в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» для этапа совершенствования спортивного мастерства. Для решения выше обозначенной проблемы нами разработана и внедрена в тренировочный процесс баскетболисток студенческих команд методика совершенствования технической подготовки в нападении, где предложены специально подобранные средства и методы.

### **Список источников**

1. Адамович, Р. Н. Экспериментальная проверка эффективности программы подготовки баскетболисток студенческой команды вуза / Р. Н. Адамович. – Текст : непосредственный // Современные технологии в физическом воспитании и спорте : Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Тула, 12-13 ноября 2020 года. – Тула: Тульское производственное полиграфическое объединение, 2020. – С. 203-205.

2. Колесникова, Е. А. Характеристика основных статистических показателей соревновательной деятельности баскетболисток студенческих команд / Е. А. Колесникова, А. А. Сичева, В. С. Газарянц. – Текст : непосредственный // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – № 1. – С. 39-40.

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» : утверждён приказом Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1006. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405876541/> (дата обращения: 10.11.2024).