



**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

e-mail: 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.

АНАЛИЗ ИСХОДНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКОВ С РАЗЛИЧНЫХ ДИСТАНЦИЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫМИ БАСКЕТБОЛИСТКАМИ

К.В. Зотеев, А.Ф. Гильманова, В.П. Шаган

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

Аннотация. В статье изучаются показатели бросковой подготовленности квалифицированных баскетболисток. Рассматриваются особенности выполнения бросков с различных дистанций, значимость данного аспекта в нападении и его влияние на эффективность игры. Проведено тестирование, результаты которого подтвердили однородность исследуемых групп по исходным показателям и обозначены перспективы совершенствования их бросковой подготовленности.

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

ANALYSIS OF BASELINE INDICATORS OF EXECUTION OF THROWS FROM VARIOUS DISTANCES BY QUALIFIED FEMALE BASKETBALL PLAYERS

K.V. Zoteev, A.F. Gilmanova, V.P. Shagan

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

Abstract. The article studies the indicators of throwing preparedness of qualified female basketball players. The features of throwing from different distances, the importance of this aspect in attack and its influence on the effectiveness of the game are considered. Testing was conducted, the results of which confirmed the homogeneity of the studied groups by the initial indicators and outlined the prospects for improving their throwing preparedness.

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

Введение. Студенческий баскетбол играет ключевую роль в спортивной подготовке, являясь связующим этапом между спортивными школами и профессиональными клубами. На этом уровне игроки сталкиваются с новыми требованиями, которые позволяют им адаптироваться к более высокому уровню конкуренции. Популярность студенческого баскетбола растет благодаря его значению как эффективной платформы для выявления и развития талантливых игроков, что делает его важным компонентом системы подготовки спортсменов [1, с. 5].

Особое внимание в процессе подготовки баскетболисток уделяется развитию технических навыков в нападении. Именно нападение требует высокой

индивидуальной подготовки, так как эффективность атакующих действий зависит от точности, скорости принятия решений и уверенности в исполнении игровых элементов. Технические навыки, такие как бросок, владение мячом и взаимодействие с партнерами, составляют основу результативной игры, что делает их развитие приоритетом для тренеров и игроков [2, с. 542].

Среди всех компонентов технической подготовки бросковая подготовленность занимает особое место. Бросок – это завершающий элемент атаки, и от его точности зависит успех команды. Для достижения высокого уровня бросковой подготовки необходимо не только оттачивать технику выполнения бросков с разных дистанций и под разными углами, но и развивать физические качества и двигательные способности. Также важным аспектом, в контексте нашего исследования, является формирование психологической устойчивости, которая позволяет игрокам сохранять концентрацию в решающие моменты игры [1, с. 7].

Обзор существующих научных материалов по теме. В настоящее время наблюдается недостаточное количество научно-методической литературы по теме совершенствования бросковой подготовки квалифицированных баскетболистов, 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). На начальном этапе педагогического эксперимента осуществили тестирование, целью которого было выявление исходных данных о бросковой подготовленности квалифицированных баскетболистов. Занятия в экспериментальной и контрольной группах проводились в соответствии с разработанной программой тренеров, объем средств для совершенствования бросковой подготовки был практически одинаковым.

Результаты исследования и их обсуждение. В начале педагогического эксперимента мы провели тестирование, направленное на оценку уровня бросковой подготовленности квалифицированных баскетболистов. Для этого были применены следующие тесты: «10 штрафных бросков» (кол-во); «Звезда – 5 точек за 1 минуту» (кол-во), «Восьмерка» (кол-во), «Броски с дистанции» (кол-во), «Броски» (кол-во), комплексный тест (с).

Средние показатели начального уровня бросковой подготовленности квалифицированных баскетболисток из обеих исследуемых групп, представлены в таблице 1.

Таблица 1

Исходные показатели бросковой подготовленности баскетболисток студенческих команд экспериментальной и контрольной групп

Тесты	Группы	$\bar{X} \pm S_{\bar{x}}$		P
		ЭГ (n=12)	КГ (n=12)	
Тест «10 штрафных бросков», кол-во		7,2±0,2	7,3±0,3	≥0,05
Тест «Звезда – 5 точек за 1 минуту», кол-во		3,17±0,2	2,75±0,21	≥0,05
Тест «Восьмерка», кол-во		5,8±0,1	5,8±0,2	≥0,05
Тест «Броски с дистанции», кол-во		12,8±0,8	13,1±0,9	≥0,05
Тест «Броски», кол-во		10,8±0,5	10,9±0,7	≥0,05
Комплексный тест, с		30,9±0,4	31,8±0,7	≥0,05

Примечание: \bar{X} – средний показатель; $S_{\bar{x}}$ – ошибка среднего; n – количество испытуемых; ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа; P – уровень статистической значимости результата.

Из таблицы 1 видно, что достоверно значимых различий между группами по всем исследуемым показателям обнаружено не было ($p > 0,05$).

Так в тесте «10 штрафных бросков» в экспериментальной группе результат составил 7,2±0,2 раз, а в контрольной группе он равнялся – 7,3±0,3 раз. Различия результатов в этом показателе между группами не имели достоверной значимости ($p \geq 0,05$).

В тесте «Звезда – 5 точек за 1 минуту» в экспериментальной группе результат составил 3,17±0,2 раз, а в контрольной группе он равнялся – 2,75±0,21 раз. Различия результатов в этом показателе между группами не имели достоверной значимости ($p \geq 0,05$).

В тесте «Восьмерка» в экспериментальной группе результат составил 5,8±0,1 раз, а в контрольной группе он равнялся – 5,8±0,2 раз. Различия результатов в этом показателе между группами не имели достоверной значимости ($p \geq 0,05$).

В испытании «Броски с дистанции» участницы экспериментальной группы показали результат 12,8±0,8 раза, в то время как в контрольной группе он составил 13,1±0,9 раза. Различия между группами по данному показателю статистически значимыми не были ($p \geq 0,05$).

В тесте «Броски» в экспериментальной группе результат составил 10,8±0,5 раз, а в контрольной группе он равнялся – 10,9±0,7 раз. Различия результатов в этом показателе между группами не имели достоверной значимости ($p \geq 0,05$).

В Комплексном тесте в экспериментальной группе результат показал 30,9±0,4 с, а в контрольной группе он равнялся – 31,8±0,7 с. Различия результатов в этом показателе между группами не имели достоверной значимости ($p \geq 0,05$).

Показатели бросковой подготовленности квалифицированных баскетболисток студенческих команд в начале педагогического эксперимента наглядно представлены на рисунке 1.

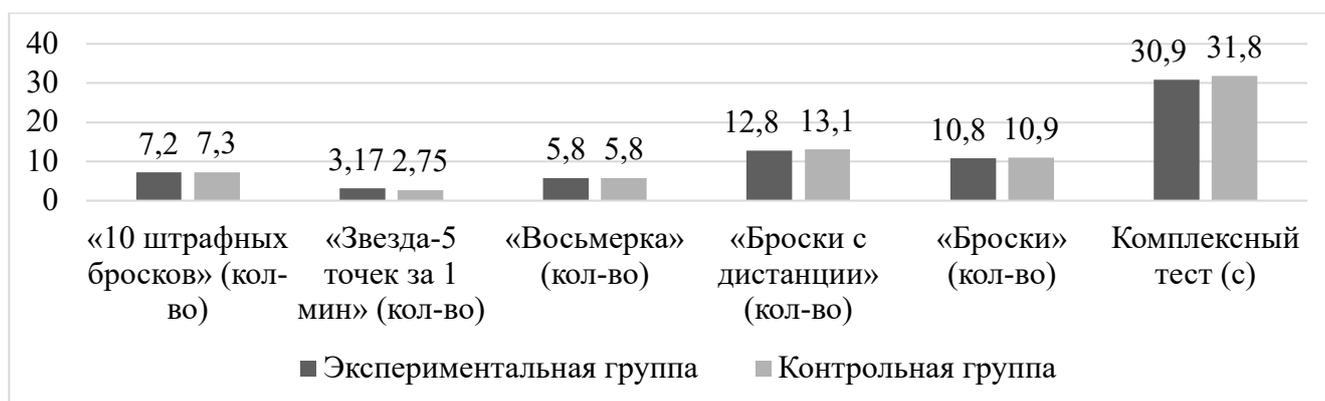


Рисунок 1 – Показатели бросковой подготовленности квалифицированных баскетболисток в начале педагогического эксперимента

Анализ математико-статистической обработки данных, проведённый в начале эксперимента, показал, что исходные показатели обеих групп практически совпадают. При этом результаты соответствуют требованиям Федерального стандарта спортивной подготовки по баскетболу для этапа совершенствования спортивного мастерства и находятся на неудовлетворительном уровне [3].

Таким образом, учитывая исходные результаты, полученные нами в начале педагогического эксперимента, для исправления сложившейся ситуации нами была разработана и интегрирована в тренировочный процесс методика, направленная на совершенствование техники выполнения броска мяча с различных дистанций, где специально подобранные средства и методы позволили бы целенаправленно решать выше обозначенную проблему. Основные положения разработанной нами методики представлены в таблице 2.

Таблица 2

Методика совершенствования техники бросков с дистанции квалифицированных баскетболисток

№ 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 предельной работе). Добиваемся кумулятивного эффекта.	Обращать внимание на правильность выполнения технических элементов, контроль дыхания. При организации спортсменов используется поточный и групповой методы.
Комплекс №2	30-35'			
Комплекс №3	30-35'			

Методика состоит из двух комплексов, включающих по четыре упражнения, и одного комплекса с тремя упражнениями. Эти упражнения выполнялись в течение 30–35 минут в начале или середине основной части

тренировочного занятия, в зависимости от поставленных целей. В каждом комплексе были предусмотрены средства для улучшения техники бросков с дистанции у квалифицированных баскетболисток, строго регламентирована дозировка упражнений, определён метод их выполнения, диапазон нагрузки, а также предоставлены организационно-методические рекомендации для эффективного выполнения.

Выводы. В результате исследования в экспериментальной и контрольной группах квалифицированных баскетболисток статистически значимых различий не выявлено. Также необходимо отметить, что выявленный нами исходные показатели в обеих группах находятся на не удовлетворительном уровне согласно требованиям 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 квалифицированных баскетболисток методика, направленная на акцентированное совершенствование техники броска мяча с различных дистанций, где средства и методы специально подбирались для эффективного улучшения данного элемента технической подготовки в баскетболе.

Список источников

1. Андреев, В. И. Факторы, определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Владимир Игоревич Андреев. – Омск, 1988. – 21 с. – Текст : непосредственный.

2. Осминкин, А. С. Оценка годовой динамики технической подготовленности игроков женской студенческой баскетбольной команды / А. С. Осминкин, В. В. Шабаква. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 28 апреля 2021 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 542-545.

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).