

6. Соловова, Е. Н. Методика обучения иностранным языкам: Базовый курс лекций: пособие для студентов педагогических вузов и учителей / Е. Н. Соловова. – Москва: Просвещение, 2002. – 239 с.

Иванова М.М., канд. пед. наук, доцент кафедры теоретических основ физического

Алтайский государственный педагогический университет»

г. Барнаул, Россия

Завгородний А.Г., преподаватель кафедры физической подготовки

Барнаульский юридический институт МВД РФ

г. Барнаул, Россия

ПОВЫШЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ БРОСКОВ В КОЛЬЦО НА ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Аннотация. Баскетбол является сложнокоординационным видом спорта, предполагающим выполнение значительного количества двигательных действий не только на площадке, но и воздухе. Наряду со многими действиями игроков, одним из важнейших технических действий является бросок мяча в корзину, который в конечном счете и определяет исход спортивного поединка. Выполнение броска требует сформированности на высоком уровне специфических двигательных способностей, в числе которых силовые и координационные занимают ведущее место. Данная статья посвящена вопросам повышения результивности бросков в кольцо на занятиях по баскетболу в студенческих командах высших учебных заведений.

Ключевые слова: образовательный процесс, высшее образование, студенческий возраст, сенситивный период, скоростно-силовая подготовка, баскетбол, бросок в кольцо, методика, средства подготовки, нагрузка, педагогический процесс, контрольные испытания.

**М.М. Ivanova,
A.G. Zavgorodniy**

IMPROVING THE EFFECTIVENESS OF BALL THROWS IN BASKETBALL CLASSES AT HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Abstract. *Basketball is a complex-coordinated sport that involves a significant amount of movement not only on the court but also in the air. Along with many other actions, one of the most important technical skills is the ability to shoot the ball into the basket, which ultimately determines the outcome of the game. This skill requires a high level of specific motor abilities, including strength and coordination. This article focuses on improving the effectiveness of shooting in basketball games played by student teams in higher education institutions.*

Keywords: educational process, higher education, student age, sensitive period, speed and strength training, basketball, shot in the ring, methodology, training tools, load, pedagogical process, control tests.

Приоритетной целью студенческого баскетбола выступает процесс подготовки игроков высокого уровня, которые способны к конкуренции с другими студенческими командами. Несмотря на то, что студенческий возраст не является сенситивным для развития большинства физических качеств, по мнению многих исследований, именно в этом возрастном диапазоне высока вероятность допиться спортивных успехов (Т.В. Брюховских, С.В. Коротько, А.В. Лаптев и др.). Специфичной чертой студенческого спорта в целом и баскетбола в частности является сочетание учебно-профессиональной деятельности с учебно-тренировочным процессом. Кроме того, к специфике студенческого спорта можно

отнести гетерогенность состава команды, который проявляется в разноуровневой подготовленности занимающихся, а также ежегодной сменой командного состава. Все это обуславливает необходимость специальной работы, направленной на формирование сплоченности и сыгранности команды, наряду с совершенствованием физических и технических способностей для повышения результативности игровых действий. Встает вопрос о подборе специальных средств, а также совершенствовании имеющихся программ и методик физической и тактической подготовки студентов-спортсменов, занимающихся баскетболом.

Показателем надежности и стабильности игровой деятельности баскетбольной команды является уровень развития координационных способностей и техническая подготовленность занимающихся. Одним из важнейших технических приемов в баскетболе является бросок в корзину. По мнению многих специалистов от эффективного попадания в корзину зависит исход поединка [1, 4, 6].

Существуют различные подходы к решению проблемы повышения результативности бросков в кольцо, сформулированных в виде научно-методических рекомендаций. Однако большинство из них направлены на исключительно на отработку данного технического действия без учета актуального уровня развития у спортсмена координационных способностей, скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости, учет этих показателей, на наш взгляд, является весьма весомым фактором повышения эффективности тренировочного процесса баскетболистов.

Бросок в корзину представляет собой завершающий акт игровой атаки, целью которого является попадание в кольцо соперника. В среднем во время спортивного поединка команда выполняет от 60 до 70 бросков и 20–25 штрафных бросков. Броски в баскетболе различны: бросок двумя руками от груди, бросок двумя руками сверху, бросок двумя руками снизу, бросок одной рукой от плеча, бросок одной рукой сверху, бросок одной рукой сверху «крюком», добивание мяча. Броски также можно классифицировать в зависимости от положения рук, дистанции, техники выполнения и др.: по взаимодействию рук (бросок двумя руками или одной); по способу броска (от груди, сверху, снизу, от плеча, сверху, крюком); по взаимодействию со щитом (с отскоком от щита и без отскока); по направлению к щиту (прямолинейный, под углом к щиту, параллельный); по позиции и передвижению игрока (с места, в движении, в прыжке); по расстоянию до кольца (ближние, средние, дальние). Также существуют виды бросков: штрафной бросок, лэй-ап, джампшот, крюк, полукрюк, флотэр, фэйдвэй, слэм-данк, трехочковый бросок и др. [1, 9].

Каждый игрок может использовать различные техники и тактики ведения мяча, это зависит от дистанции, противодействия соперников, психологического состояния игрока, его устойчивости и пр. В игре «баскетбол» существует множество видов бросков в корзину, вместе с тем около 70% бросков выполняется одной рукой сверху в прыжке (бросок в прыжке, безопорный бросок), а в профессиональном баскетболе – до 90%. Результаты исследований в данной тематике свидетельствуют об актуальности проблемы и поливариативности в ее решении. Данный вид броска также может иметь различные технические проявления: вид прыжка – с прыжком, в прыжке, в прыжке с зависанием; действия рукой – от плеча, от головы, над головой; по расстоянию – дальние, средние, ближние; по направлению к щиту – прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту; по ритму – бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета».

Выполнение данного технического действия баскетболистом предполагает следующие фазы [2, 5, 7, 8].

Первая фаза (подготовка к броску): Игрок останавливается, крепко держа мяч в руках. Он принимает устойчивое положение, слегка согнув колени и выставив одну ногу вперед с одной стороны. Равновесие тела равномерно распределяется между обеими ногами. Передняя часть стопы направлена к кольцу, а задняя развернута наружу. Мяч удерживается обеими руками на уровне плеч. Затем мяч передается в ту руку, которая будет выполнять

бросок, но все еще удерживается. В этот момент бросающая рука отводится назад как можно дальше, а пальцы широко расставляются.

Вторая фаза (выполнение броска): Игрок отталкивается от пола обеими ногами, совершая вертикальный прыжок вверх. Мяч поднимается на необходимую для броска высоту – это может быть плечо, голова или выше. При выполнении броска одной рукой локоть этой руки должен быть расположен под мячом и направлен в сторону кольца. Локоть второй руки не должен закрывать обзор, если игрок продолжает удерживать мяч.

Третья фаза (приземление и продолжение игры): Игрок приземляется на обе ноги, сгибая их в коленях, чтобы смягчить удар. Он занимает позицию, готовясь к дальнейшим действиям на площадке.

Традиционная методика обучения данному виду броска предполагает определенную последовательность в обучении:

1. Освоение способа держания мяча. Правильным считается вариант, когда мяч находится в ладони с опорой на кончики пальцев, при этом указательный палец задает ведущую ось.

2. Освоение принятия броскового положения. Направление локтя – к корзине, в фазе поднятия мяча идет проворачивание кисти под мячом.

3. Освоение действия падения мяча в корзину – завершающее действие работы кисти.

4. Соединение освоенных элементов действий (1–3) с прыжками.

Поскольку в студенческом возрасте занимающиеся уже владеют освоенной техникой броска мяча в корзину, наша задача заключается в корректировке техники в случае необходимости, а ее также совершенствования для дальнейшего повышения эффективности данного технического действия. Понимание биомеханики выполнения броска мяча в корзину позволяет осуществить подбор упражнений, максимально направленных на достижение цели подготовки.

Первая фаза: «ходжение по канату»; прыжки с места и с разбега; имитация броска без мяча; отбивание мяча у стены; прыжки с утяжелителями на руках или ногах, отжимания и подтягивания на гимнастических кольцах; поднимания на рейке гимнастической стенки с отягощениями; упражнения на пресс с целью укрепления брюшного пресса, т.к. это влияет на дальность броска; зафиксировав середину жгута стопами, держа его концы, поднимать руки в различных направлениях (вверх, вперед, в стороны); спрыгивания с платформы или скамейки.

Вторая фаза: броски с разных дистанций (2м, 4м, 6м.); броски с завязанными глазами; броски из разных точек; броски после дриблинга; броски с сопротивлением (утяжелители на руках или ногах); выполнение бросков на время; «шаги назад»; бросок с прогибом («взмах»); бросок после ведения мяча и перепрыгивания через препятствие (стул, тумба и пр.); прыжок с фиксацией (во время выполнения прыжка, в верхней точке произнести слово «пауза»); сжимание кистями пальцев теннисного мяча, отжимания от пола, .

Третья фаза: прыжки с утяжелителями на руках или ногах (прыжки через гимнастическую скамейку, прыжки с поворотом, ; отработка приземления прыжка с правильной постановкой ног и фиксацией баланса равновесия; отработка приземления с недопусканием опускания рук синхронно с приземлением; комплекс упражнений для укрепления свода стопы (катание подошвой разных предметов, ходьба на носках, ходьба на наружных сводах стопы, ходьба на носках, ходьба по (из-под) наклонной плоскости, круговые движения стопой по и против часовой стрелки, повороты стопы наружу и внутрь).

При планировании тренировочных занятий каждое из них было подчинено определенной цели. Планирование тренировок основывалось на следующих практических организационно-методических принципах:

1. Рациональный подбор упражнений в соответствии с целью этапа подготовки.
2. Определение количества и содержания средств подготовки.
3. Логическая последовательность выполнения упражнений.
4. Темп выполнения упражнений.

5. Продолжительность пауз для восстановления.
6. Общее количество подходов и повторений при выполнении упражнений.
7. Объем работы в зависимости от интенсивности определяемой нагрузки.
8. Методы выполнения упражнений (повторный, интервальный и т.д.).
9. Общий объем нагрузки.

Педагогический эксперимент проводился в 2024–2025 учебном году. Количество испытуемых по 24 человека (юноши от 18 до 21 года) в контрольной и экспериментальной группах, где баскетболисты не имели существенных различий в уровне подготовленности. В качестве методов исследования были использованы следующие: педагогические наблюдения проводились на протяжении всего педагогического эксперимента с целью корректировки нагрузки; педагогический эксперимент (сентябрь 2024 – декабрь 2024 гг.); контрольные испытания (броски с ближней дистанции, броски с дальней дистанции); методы математической обработки данных (среднее арифметическое значение, коэффициент Стьюдента).

Распределение времени в рамках одного тренировочного занятия осуществлялось исходя из общепринятой структуры: подготовительная часть (20 минут), основная часть (90 минут), заключительная часть (10 минут). Целью подготовительной части занятия являлась адаптация студента-баскетболиста к предстоящей тренировочной нагрузке. В основной части решались задачи, поставленные на тренировочном занятии, собственно, на этом этапа реализовывались подобранные нами упражнения. Заключительная часть была направлена на постепенное снижение нагрузки и восстановление сил, занимающихся за счет выполнения малоинтенсивной работы.

Высокий уровень развития современного студенческого баскетбола указывает на необходимость поиска средств совершенствования учебно-тренировочного процесса, ведущее место в которой занимает техническая подготовка. Проведенная работа, посвященная вопросам повышения результативности бросков в кольцо на занятиях по баскетболу, свидетельствует об эффективности подобранных нами комплекса упражнений.

Библиографический список

1. Баскетбол, волейбол : учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 176 с.
2. Болгов, А. Н. Повышение результативности соревновательной деятельности вратарей-гандболисток средствами развития психомоторных способностей / А. Н. Болгов, Т. А. Ализар, В. Н. Карабутов // Вестник спортивной науки. – 2023. – № 2. – С. 78–82.
3. Глухов, В. В. Взаимосвязь уровня развития силовых способностей и точности выполнения бросков в кольцо / В. В. Глухов, Е. В. Красильников, А. М. Пухов // Вклад молодых ученых в разработку проблем физической культуры, спорта и олимпизма : сборник статей открытой научно-практической конференции обучающихся (Великие Луки, 27 апреля 2022 г.). Великие Луки : Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2022. – С. 11–15.
4. Грошев, А. М. Совершенствование техники броска в прыжке у баскетболистов с учетом показателей специальной подготовленности / А. М. Грошев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3 (157). - С. 96–99.
5. Зыкова, А. П. Психомоторная сфера спортсмена / А. П. Зыкова // Наука-2020. – 2019. – № 8(33). – С. 10–16.
6. Карагодина, А. М. Совершенствование целевой точности бросков средствами развития психомоторных качеств баскетболистов / А. М. Карагодина, А. Н. Болгов, Е. Г. Прыткова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2020. – Т. 5. – № 4. – С. 78–84.
7. Карагодина, А. М. Использование метода сопряженного воздействия в спортивной подготовке студентов для совершенствования бросков в баскетболе /

А. М. Карагодина, О. В. Клычкова, В. А. Брыкина // *Primo Aspectu.* – 2018. – № 4 (36). – С. 151–157.

8. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебник для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 279 с.

9. Степанов, А. Я. Основы тренировки и обучения баскетболу студентов вузов: учебно-методическое пособие / А. Я. Степанов, А. В. Лебедев, Е. В. Зобков, Н. Н. Полякова. – Владимир : Владимирский филиал РАНХиГС, 2019. – 235 с.

10. Эсенов, О. А., Сылапов, Ч. А. Психологическая подготовка баскетболистов в предсоревновательный и соревновательный периоды / О. А. Эсенов, Ч. А. Сылапов // Проблемы современной науки и образования. – 2021. – № 5–1 (162). – С. 30–33.

Кожанова Н.В., канд. филол. наук, доцент кафедры лингводидактики и второго иностранного языка

Алтайский государственный педагогический университет

г. Барнаул, Россия

РОЛЬ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАЗВИТИИ КОГНИТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ

Аннотация. Организация современного педагогического процесса направлена на формирование образованного, творческого, умеющего думать человека. Данная статья посвящена исследовательской деятельности, которая является одним из самых эффективных способов развития и саморазвития учащихся. Основной акцент делается на значимости исследовательской деятельности в становлении современной личности. Особое внимание уделяется возможностям представления результатов исследований учащихся как на федеральном, так и на региональном и муниципальном уровнях.

Ключевые слова: исследование, исследовательская деятельность, научное исследование, учебно-исследовательская деятельность, программы развития исследовательской деятельности.

N. V. Kozhanova

THE ROLE OF RESEARCH ACTIVITY IN THE DEVELOPMENT OF COGNITIVE ABILITIES OF STUDENTS

Abstract. The organization of modern pedagogical process is aimed at the formation of an educated, creative and thoughtful individual. The article is devoted to the research activity as one of the most effective ways of student development and self-development. The main attention in the work is focused on the importance of research activity in the formation of a contemporary personality. Special attention is paid to the possibilities of presenting student's research results at the federal level as well as regional and municipal levels.

Keywords: research, research activity, scientific research, academic research activity, programs of research activity development

Развитию потребности учащихся заниматься познавательной деятельностью отводится значительная роль в современном образовательном процессе. Этому способствует осознание того, что, при участии ребенка в познавательной деятельности у него появляется осознанное желание учиться, познавать новое, что является первостепенной задачей всех ступеней обучения в школе. В свою очередь, для того чтобы возникла потребность к