

За последние 10 лет Зиндяевой Ириной Сергеевной и Зиндяевой Татьяной Александровной, которые преподают в МАУ ДО ДЮСШ №3, было воспитано 11 мастеров спорта РФ.

Выводы. В итоге мы можем констатировать, что развитие художественной гимнастики в Тюменской области началось с первого набора группы девочек в 1960 году Карташовой Надеждой Васильевной во «Дворце пионеров». Следует отметить, что одной из девочек была Касаткина Ирина Васильевна, которая в 1974 году под руководством Леванчуковой Ирины Константиновны выполнила требования для присвоения звания мастера спорта СССР по художественной гимнастике и стала первой обладательницей этого звания в Тюменской области.

Сегодня активную деятельность по развитию и популяризации художественной гимнастики в Тюменской области успешно ведет общественная организация «Тюменская областная федерация художественной гимнастики НИКА», которая занимает лидирующие позиции по количеству занимающихся среди других видов гимнастики.

Дальнейшее развитие художественной гимнастики в Тюменской области связано с развитием сети спортивных школ и клубов, созданием условий для подготовки высококвалифицированных гимнасток, научным обеспечением тренировочного процесса, привлечением молодых специалистов и постоянным взаимодействием между региональной федерацией и правительством Тюменской области.

Библиографический список

1. Зуев, В. Н. Энциклопедия физической культуры и спорта Тюменской области / Под общей редакцией В.Н. Зуева // Тюмень: Изд-во «Вектор-Бук». – 2001.
2. Квитов, Н.Н. Физическая культура и спорт в Тюмени до Великой Отечественной войны (По материалам ГАТО и СМИ), Тюмень, 2017. – 104 с.
3. Винер, И. А. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития / И. А. Винер, Е. С. Крючек, Е. Е. Медведева, Р. Н. Терехина // – М. : Физкультура и спорт, 2014. – 153 с.
4. Чаюн, Д. В. Становление гимнастики как вида спорта в Тюменской области / Д. В. Чаюн, Е. С. Радугина // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: актуальные вызовы и ответы. – 2020. – С. 89-94.

УДК 796.012.412.2 /412.5

С.В. Чернов, д-р пед. наук, профессор **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОГРАММЫ АКЦЕНТИРОВАННОГО** **ВНИМАНИЯ ПЕРЕДВИЖЕНИЯМ БАСКЕТБОЛИСТА БЕЗ МЯЧА** **НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ**

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, г. Москва, Россия

Аннотация. В статье раскрываются особенности организации тренировочного процесса баскетболистов на начальном этапе подготовки с акцентированным вниманием технической подготовке и ее важному компоненту – технике передвижений игрока без мяча. Раскрывается динамика результатов в годичном цикле тренировки, степень прироста показателей в относительных и абсолютных величинах.

Ключевые слова: баскетболисты, начальный этап подготовки, техника передвижений.

S.V. Chernov, Dr. ped. sciences, professor
EFFECTIVENESS OF THE ACCENTUATED PROGRAMME
ATTENTION TO THE MOVEMENTS OF A BASKETBALL PLAYER
WITHOUT A BALL AT THE INITIAL STAGE OF PREPARATION

Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism, Moscow. Russia

Annotation. The article discloses the peculiarities of organizing a training session of basketball players at the initial stage of preparation with emphasis on technical training and its important component - the player's movement technique without a ball. Dynamics of results in the one-year training cycle, degree of growth of indicators in relative and absolute values is disclosed.

Keywords: basketball players, initial stage of preparation, technology of movements.

Для современного баскетбола значимую роль в достижении высоких результатов играет уровень развития техники передвижений на всех этапах подготовки в соответствии со структурой игровой деятельности, в рамках которой действия игрока без мяча составляют львиную долю - более 2-х третей от всех технических действий. При намеренном отборе высокорослых детей желательна их предрасположенность к выполнению технических действий на высокой скорости. Однако отсутствие должного внимания к «работе ног» на этапе базовой технической подготовки, на практике приводит в первую очередь к снижению величины и характера физических нагрузок, и по принципу бумеранга приводят к недостаткам в физическом развитии и физической подготовленности баскетболистов, многочисленным травмам и раннему уходу из спорта [1,2].

Задачи исследования: разработать программу начальной подготовки, направленную на акцентированное внимание передвижениям игроков без мяча и проверить ее эффективность в реальной практике при переходе в тренировочные группы. В исследовании принимали участие две группы баскетболистов начального этапа подготовки спортивной школы г. Москвы. Продолжительность эксперимента составило один год.

В настоящем исследовании разработана программа на основе преимущественного использования средств и методов технической подготовки с акцентированием внимания на передвижениях игрока без мяча, которая, по нашему мнению, обеспечивает положительный перенос навыков «работы ног» без мяча на освоение других технических действий игрока с мячом, с одновременным выполнением должной физической нагрузки, способствующей обеспечить эффективный переход баскетболистов в тренировочные группы. Структура и содержание подготовки направлена на решение задач в следующих вариантах:

- в зависимости от главной задачи включение одного или нескольких взаимосвязанных блоков нагрузки с разной направленностью с определенными правилами проведения занятия;

- в виде комплексной тренировки с преимущественной направленностью на решение главной задачи – технической подготовки и дополнительной –

развитие физических качеств в виде последовательно выполняемых блоков нагрузки. Это позволяет учитывать особенности неравномерного, скачкообразного развития физических возможностей баскетболистов и психологической неустойчивости, связанной с этими процессами;

- из нескольких блоков нагрузки, в которых решается главная задача – техническая подготовка с дополнительной нагрузкой в виде чередования с упражнениями на гибкость, скоростно-силовую подготовку с возможностью переключать работу мозга с отработки техники отдельных двигательных действий и их комбинаций на выполнение упражнений специальной физической подготовки, тем самым избегая специфического утомления высших функций мозга при управлении движениями.

Результаты исследования. Исходные данные тестирования, в той или иной мере связанные с техникой передвижений баскетболистов, включая прыжки, рывки, остановки и повороты, а также время реакции на движущийся объект как показатель оперативного мышления при принятии решения выполнить то или иное двигательное действие, и скоростное ведение мяча для определения возможности переноса навыков на другие технические действия в контрольной и экспериментальной группе не имели достоверных различий.

В таблице 1 отражена степень прироста показателей в относительных и абсолютных цифрах к концу эксперимента.

Таблица 1

Прирост показателей, отражающих уровень технической подготовленности баскетболистов экспериментальной и контрольной групп к концу эксперимента в абсолютных цифрах и в %

Показатели на этапах эксперимента	Экспериментальная группа			Контрольная группа			* Разница %
	X ±σ	прирост	прирост в %	X ±σ	прирост	прирост в %	
Бег 20 м (с)	3,9±0,03	0,1	2,5	4,04±0,03	0,06	1,7	3,47
Челночный бег 40 с (м)	129,7 ± 9,2	1,6	1,23	127,8± 7,8	0,8	0,63	1,49
Прыжок в длину с места (см)	181,6±2,6	7,4	9,6	178,7±1,3	4,5	9,75	5,0
Прыжок в высоту с места (см)	35,8 ± 0,19	4,2	11,7	34,4±0,2	2,8	8,13	4,07
Ведение мяча 20 м (с)	9,8± 0,1	2,6	26,5	10,0± 0,1	2,6	26,0	2,0
Время реакции на движущийся объект (м сек)	1,89±0,01	0,31	16,4	2,11±0,01	0,09	4,27	10,43

Примечание: * – разница между экспериментальной и контрольной группами на конечном этапе эксперимента

К особенностям динамики уровня специальной технической подготовленности в передвижениях баскетболистов следует отнести достоверные положительные изменения в показателях бега на 20 м, прыжке вверх с места, прыжке в длину с места. Прирост показателей в тестах на внимание и быстроту реагирования наблюдался при $P \leq 0,05$. Из данных таблицы

видно, что в экспериментальной группе наиболее высокие результаты баскетболисты достигли в контрольных упражнениях: бег на 20 м, прыжок в высоту с места, скоростное ведение мяча.

Сравнительная оценка в отдельных тестах показала, что к концу исследования баскетболисты экспериментальной группы были лучше относительно контрольной в беге 20 метров - на 3,47%, прыжке в длину с места - на 5%, прыжке в высоту с места - на 4,07 %, скоростном ведении мяча - на 10,9 %.

Таким образом, за указанный период произошли изменения в уровне технической подготовленности по всем исследуемым показателям. В частности, в ведении мяча на 20 м произошли изменения, имеющие достоверные различия по сравнению с исходными данными (при $P \geq 0,05$).

Использование упражнений на внимание и быстроту реагирования, а также пространственной ориентации обусловлено тем, что предвидение составляет неперенное условие успешности игровых действий баскетболиста. Выявлено, что у баскетболистов экспериментальной и контрольной групп на исходном этапе эксперимента данные оценки приблизительно равны и не имеют достоверных различий в реакции на движущийся объект, в то время как к концу эксперимента время реакции без знака выявило очевидное улучшение показателей РДО у баскетболистов экспериментальной группы, в то время как у контрольной это улучшение оказалось менее весомым. В таблице 2 представлены результаты тестирования времени реакции, количества точных, запаздывающих и опережающих реакций из общего количества выполненных действий ($n=50$).

Таблица 2

Динамика реакции на движущийся объект в исследуемых группах на этапах эксперимента

Показатели	Экспериментальная группа			Контрольная группа			*Прирост между группами %
	до	после	Прирост в %	до	после	Прирост в %	
Время реакции м сек	2,2±0,01	1,89±0,01	14,1	2,2±0,01	2,11±0,01	4,1	10,42
Количество точных реакций %	34,2±1,2	46,4±2,83	35,7	32,3±0,8	36,4±0,6	13,0	27,47
Количество запаздывающих реакций %	37,4±0,7	15,24±3,2	-59,3	38,3±1,2	24,4±1,1	36,3	-37,54
Количество опережающих реакций %	28,4±0,8	38,4±3,4	35,2	29,4±0,5	39,2±0,8	33,3	-2,04

Примечание: * - означает прирост показателей в % между группами в конце эксперимента.

В показателях, характеризующих динамику реакции на движущийся объект, произошли существенные улучшения в экспериментальной группе, чем в контрольной как по отношению к исходному этапу эксперимента (14,1%), так

и по отношению к контрольной группе. Прирост в экспериментальной группе составил 10,42%. Такая динамика обусловлена увеличением количества точных реакций по отношению к общей сумме запаздывающих и опережающих реакций, приблизившись к 46,4 % от общего количества действий.

Результаты проведенного эксперимента наглядно подтверждают правомерность выдвинутой гипотезы и эффективность акцентированного применения упражнений на технику передвижений в подготовке баскетболистов 10-12 лет для перевода их в тренировочную группу.

На основании вышеизложенного можно сделать следующие **выводы**:

1. Разработанная программа, направленная на акцентированное внимание «работе ног» в подготовке баскетболистов на начальном этапе выступает как часть единого процесса, учитывающего динамику нервно-мышечных преобразований и изменения внешней структуры двигательных действий, близких по своей структуре к основным техническим действиям.

Эффективность предложенной программы подготовки подтверждается улучшением результатов тестирования в экспериментальной группе, отраженных в процентном отношении: в беге на 20 м – на 2,5, челночном беге – 1,23; прыжке в длину – 9,6, в высоту – 11,7. Положительные изменения произошли также в показателях РДО на 14,1%, что свидетельствует об улучшении аналитической работы мозга.

Библиографический список

1. Гурьев, А.А., Молчанова М.О. Техника перемещения как фактор повышения эффективности соревновательной деятельности баскетболистов //В сборнике: Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте. Материалы XII Международной научно-практической конференции. Под общей редакцией А.В. Родина. 2018. С. 48-51.

2. Костин, И.А. Применение комплексов упражнений для совершенствования техники передвижений баскетболистов 10-11 лет //Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием, посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг. В 3-х томах. Казань, 2020. С. 160-162.

УДК 796.077.5

Е.А. Филиппова, Е.А. Симонова, к.п.н., доцент РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ГИБКОСТИ У МАЛЬЧИКОВ 10-11 ЛЕТ В СЕВЕРНОМ МНОГОБОРЬЕ

*ФГАОУ ВО Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
efilippova@inbox.ru, e.a.simonova@utmn.ru*

Аннотация. В статье раскрывается вопрос физической подготовки мальчиков 10-11 лет, специализирующихся в северном многоборье. Обозначены основные особенности экспериментального комплекса средств и методов, который ориентирован на развитие координационных способностей и гибкости испытуемых. Приведены результаты педагогического эксперимента, которые доказывают эффективность конвергенции средств и методов легкой атлетики в тренировку спортсменов-многоборцев младшего школьного возраста.

Ключевые слова: физическая подготовка, северное многоборье, легкая атлетика, конвергенция физических упражнений, младший школьный возраст.