

заведений физкультурного профиля / Л.П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва : Спорт, 2021. – 520 с.

2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. - Москва : Прогресс, 1981. – 310 с.

3. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо / ред. С.Е. Табаков; Е.М. Чумаков. – 7-е изд., испр. и доп. – Москва : ТВТ Дивизион, 2021. – 476 с.

REFERENCES

1. Matveev, L.P. (2021), *Theory and methodology of physical education*, textbook on the part of the teacher of physical education, Sport, Moscow.

2. Matveev, L.P. (1981), *Basics of sports training*, Progress, Moscow.

3. Chumakov, E.M. and Tabakov S.E. (ed) (2021), *100 lessons sambo*, TVT Division, Moscow.

Контактная информация: syren13@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 08.09.2023

УДК 796.323.2

ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ БАСКЕТБОЛИСТОВ ДЛЯ СОЗДАНИЯ «СИТУАЦИИ ФОЛА» СОПЕРНИКУ

Любовь Николаевна Минина, кандидат педагогических наук, профессор, Анна Сергеевна Ткачева, магистр, Борис Ефимович Лосин, доктор педагогических наук, профессор, Сергей Николаевич Елевич, доктор педагогических наук, профессор, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация

В современном баскетболе специалисты находятся в постоянном поиске новых путей повышения эффективности индивидуальных тактических действий в защите, к которым относится создание баскетболистами в ходе игры «ситуаций фола» сопернику. Цель исследования заключается в выявлении и описании ситуаций «фола столкновения», как технико-тактического действия, для создания «ситуации фола» сопернику, и обосновании возможности обучения баскетболистов этому защитному действию.

В ходе исследования применялись следующие методы: анализ и обобщение специальной литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, анализ статистических протоколов игр, математическая обработка результатов исследования. В результате проведенного исследования представлены семь игровых ситуаций успешного использования в защите «фола столкновения». Использование специального комплекса средств по обучению квалифицированных баскетболистов технико-тактическим действиям для создания «ситуации фола» сопернику позволяет повысить эффективность защитных действий в ситуации «фола столкновения».

Ключевые слова: соревновательная деятельность, защитные действия баскетболистов, ситуация фола, фол столкновения, высококвалифицированные баскетболисты.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.09.p279-283

DEFENSIVE ACTIONS OF BASKETBALL PLAYERS TO CREATE A "FOUL SITUATION" TO AN OPPONENT

Lyubov Nikolaevna Minina, candidate of pedagogical sciences, professor, Anna Sergeevna Tkacheva, master student, Boris Efimovich Losin, doctor of pedagogical sciences, professor, Sergey Nikolaevich Elevich doctor of pedagogical sciences, professor, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Abstract

In modern basketball, specialists are constantly searching for new ways to improve the effectiveness of individual tactical actions in defense, which include the creation of «foul situations» by basketball players

during the game to the opponent. The purpose of the study is to identify and describe situations of «charging foul» as a technical and tactical action to create a «foul situation» to an opponent, and to substantiate the possibility of teaching basketball players this defensive action.

The following methods were used in the course of the study: analysis and generalization of special literature, pedagogical observation, pedagogical experiment, analysis of statistical protocols of games, mathematical processing of research results. As a result of the conducted research, seven game situations of successful use in the defense of a «charging foul» are presented. The use of a special set of tools for training qualified basketball players in technical and tactical actions to create a «foul situation» to an opponent allows to increase the effectiveness of defensive actions in a «charging foul» situation.

Keywords: Competitive activity, defensive actions of a basketball player, foul situation, charging foul, qualified basketball players.

ВВЕДЕНИЕ

Современный баскетбол – это жесткая контактная игра, в которой много единоборств от эффективности которых во многом зависит спортивный результат. Правила соревнований заставляют игроков защищающей команды подстраиваться под тактические действия баскетболистов противника, находясь в постоянном поиске новых способов и путей повышения эффективности индивидуальных тактических действий в защите. Известные специалисты считают, что самая хорошая команда не может побеждать без надежной обороны [1]. Одним из таких способов в современном баскетболе является технико-тактическое действие в защите, сущность которого заключается в создании «ситуации фола» сопернику. Защитник, в необходимый момент, использует определённую постановку ног, стабильность корпуса и расположение рук, с целью получить преимущество перед нападающим, чтобы принять на себя удар. Этот приём в англоязычной версии называется «Charge», или «Charging foul», что в русской интерпретации для судей переводится как «фол столкновения».

В 2020 году в официальные правила баскетбола ФИБА были внесены изменения, касающиеся понятия «цилиндр игрока» ФИБА [4]. Причиной для изменения стало изучение игроками и тренерами игровых ситуаций, когда защитники входят в «цилиндр нападающих» с мячом. Благодаря введению «принципа цилиндра» нападающего стало более очевидно, что не только игрок защиты ответственен за контакт. Согласно обновленным правилам, нападающий не может выставлять свои ноги и руки за пределы своего цилиндра и вызывать неправильный контакт с защитником для получения дополнительного пространства. Это дополнение играет в пользу защитника.

Определение «фола столкновения» («Charging foul») является одними из наиболее сложных ситуаций в работе судей.

В специальной отечественной литературе отсутствует официальный термин, аналог термину «Charge». Определение «фол в нападении» не раскрывает сущность технико-тактического действия в защите и не раскрывает замысел защитного действия [2].

Таким образом, в современном баскетболе существует противоречие между практической востребованностью в создании защитниками «ситуации фола» сопернику и отсутствием в современной теории баскетбола информации, касающейся правил его осуществления, позволяющих получить это преимущество перед соперником.

Цель исследования заключается в выявлении и описании ситуаций «фола столкновения», как технико-тактического действия, для создания «ситуации фола» сопернику, и обосновании возможности обучения баскетболистов этому защитному действию.

Задачи исследования:

1. Выявить типичные игровые ситуации применения высококвалифицированными баскетболистами «фола столкновения».
2. Проверить эффективность обучения квалифицированных баскетболистов «фолу столкновения».

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы:** анализ и обобщение специальной литературы, педагогическое наблюдение, педагогический

эксперимент, анализ статистических протоколов игр, математическая обработка результатов исследования.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Для получения наиболее полного представления о ситуациях «фола столкновения» нами было просмотрено более двухсот баскетбольных матчей профессиональных мужских и женских команд. Установлено, что большая часть создания ситуаций «фола столкновения» приходится на игры мужских профессиональных команд. В ходе наблюдения были зафиксированы ситуации «удачных столкновений», характеризующие положение защитника.

Для получения представления о технико-тактических действиях защитника при решении игровых задач с использованием «фола столкновения, с целью получения преимущества перед нападающим, было проведено специальное педагогическое наблюдение за соревновательной деятельностью мужских баскетбольных команд, участвующих в Международном Чемпионате Евролиги и Российской Суперлиги-1, проводившихся в регулярном сезоне 2021/2022 гг. Всего было проанализировано 100 матчей. Фиксировались следующие характеристики ситуации «фола столкновения»: общее количество фолов нападения за матч; общее количество успешных «фолов столкновения» за матч; ситуации, в которых применяется «фол столкновения»; игровая позиция игроков, использующих «фол столкновения» для получения преимущества перед соперником. В ходе исследования выявлено семь вариантов успешного использования в защите ситуации «фола столкновения»: «Фол столкновения» в трехсекундной зоне при подстраховке с дальней стороны; «Фол столкновения» внутри трехочковой линии при подстраховке от игрока, находящегося в одной передаче; «Фол столкновения» в момент быстрого прорыва игрока с мячом; «Фол столкновения» в центре площадки для срыва быстрого нападения; «Фол столкновения» при защите 1x1 внутри зоны трехочковой линии вблизи трёхсекундной зоны; «Фол столкновения» для набегавшего игрока без мяча в быстром нападении; «Фол столкновения» при защите 1x1 на периметре трехочковой линии.

Наиболее часто встречающимися моментами «фолов столкновения» стали ситуации при страховке игрока с дальней стороны и вблизи трехсекундной зоны в момент быстрого прорыва. На основании полученных данных, был составлена карта, где отмечено место фиксации «фолов столкновения» на игровой площадке и показатели частоты применения (рисунок). Наибольшее количество «фолов столкновения» фиксируется

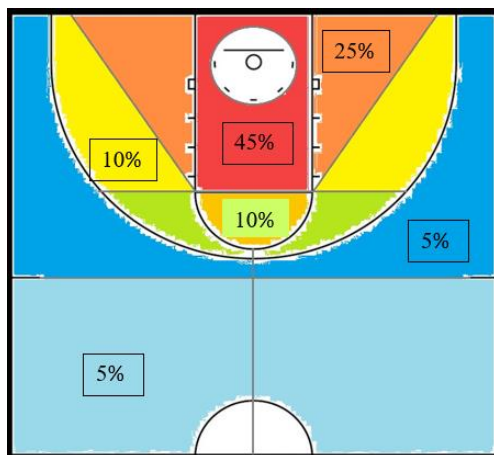


Рисунок – Карта фиксации «фолов столкновения» в игре у высококвалифицированных баскетболистов

внутри «трехсекундной зоны» – 45%; рядом с границей «трехсекундной зоны» – 25%; внутри трехочковой дуги, вблизи углов – 10%; между линией штрафного броска и верхушкой трёхочковой линии – 10%; вне трехочковой линии – 5%; ближе к центральной линии площадки – 5%.

В играх Международного Чемпионата Евролиги мужских команд зафиксировано, что количество фолов, в среднем, за одну игру составляет – 39,2, из которых 3,2 – фолы в нападении, а «фолы столкновения» – 1,5. В Чемпионате Российской Суперлиги-1 среднее значение фолов за матч у высококвалифицированных баскетболистов составляет – 41,4, из них 4 – фолы в нападении, «фолы столкновения» составляют – 1,4.

Наиболее часто в ситуациях использования «фола столкновения» оказываются игроки амплуа разыгрывающий (защитник) и нападающий, имеющие небольшой вес и габариты.

На основе анализа научно-методической литературы, практического опыта тренерского состава, беседы с тренерами и судьями были разработаны средства, направленные на обучение защитников действиям в ситуации «фола столкновения», включающие три блока упражнений:

- блок 1. Упражнения, направленные на совершенствование технико-тактических защитных действий баскетболистов;
- блок 2. Упражнения, обучающие действиям по созданию типичных ситуаций «фола столкновения»;
- блок 3. Упражнения, обучающие решению индивидуальных тактических задач с использованием «фола столкновения».

Упражнения были внедрены в тренировочный процесс квалифицированных баскетболистов. Для определения эффективности «фолов столкновения» была проанализирована соревновательная деятельность баскетболистов экспериментальной группы в играх с пятью командами, участвующими в чемпионате АСБ в сезонах 20/2021г. и 2021/2022 г. После педагогического эксперимента баскетболисты студенческой команды стали чаще создавать в защите для соперника «ситуации фолов». Количество зафиксированных судьями «фолов столкновения» увеличилось с 1,2% до 5,3% от общего количества фолов за одну игру. Коэффициент эффективности защитных действий в «ситуации фолов столкновения» у квалифицированных баскетболистов экспериментальной группы существенно повысилась с $0,4 \pm 0,02$ до $2,68 \pm 1,55$ (при $P < 0,01$).

ВЫВОДЫ

Проведённые исследования позволяют выявить определенные тенденции в теории и практике современного баскетбола и сделать следующие выводы:

1. Соревновательная деятельность высококвалифицированных баскетболистов характеризуется успешным использованием семи вариантов «фолов столкновения» для получения преимущества перед соперником, которые позволяют решать сложные игровые задачи в защите.
2. Обучение квалифицированных баскетболистов технико-тактическим действиям для создания «ситуации фолов» сопернику позволяет существенным образом повысить эффективность индивидуальных защитных действий в ситуации «фола столкновения» в современном баскетболе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гомельский А.Я. Библия баскетбола / А.Я. Гомельский. – Москва : Эксмо, 2015. – 251 с.
2. Соколовский Б.И. Терминология баскетбола : методический сборник / Б.И. Соколовский, Д.В. Киселёв, А.М. Власов. – Самара: Федерация Баскетбола Самарской Области, 2021. – 75 с.
3. NBAstuffer : справочник по статистике. – 2022. – URL: <https://www.nbastuffer.com/analytics101/possession/> (дата обращения: 17.03.2022).
4. ФИБА. Официальные правила баскетбола. Официальное толкование – действительны с 1 января 2022 года. – URL <https://www.fiba.basketball/documents/official-basketball-rules-2020-official-interpretations.pdf> (дата обращения 10.01.2022).

REFERENCES

1. Gomelsky, A.Ya. (2015), *The Bible of basketball*, Eksmo, Moscow.
2. Sokolovsky, B.I., Kiselev, D.V. and Vlasov, A.M. (2021), *Terminology of basketball*, methodical collection, Basketball Federation of the Samara Region, Samara.
3. NBAstuffer, handbook of statistics (2022), available at: <https://www.nbastuffer.com/analytics101/possession/> (accessed 17 March 2022).

4. *FIBA. Official Basketball Rules. Official Interpretations – Valid as of 1st January 2022*, available at: <https://www.fiba.basketball/documents/official-basketball-rules-2020-official-interpretations.pdf> (accessed 10 January 2022).

Контактная информация: borislosin@gmail.com

Статья поступила в редакцию 29.08.2023

УДК 796.011.1

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ АКВАЭРОБИКИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ

Людмила Александровна Митина, старший преподаватель, Ирина Петровна Панова, кандидат педагогических наук, доцент, Ксения Сергеевна Бельская, студентка, Кирилл Сергеевич Панов, студент Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, Липецк

Аннотация

На сегодняшний день эксперты ВОЗ рассматривают избыточный вес и ожирение как одно из наиболее распространенных хронических заболеваний, достигающих уровня глобальной неинфекционной эпидемии. В статье дана оценка эффективности коррекционной методики по акваэробике, направленной на повышение уровня физического развития детей младшего школьного возраста с избыточным весом. Материалы исследования свидетельствуют о том, что систематические занятия акваэробикой привели к снижению веса у детей. Соответственно произошло достоверное улучшение индекса массы тела и показателей физического и функционального развития. Установленная нами положительная динамика результатов исследования является объективной базой для целенаправленных педагогических воздействий в оздоровительной тренировке в условиях фитнес-центра.

Ключевые слова: дети младшего школьного возраста, физическое развитие, избыточный вес, акваэробика, индекс массы тела.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.09.p283-286

INFLUENCE OF WATER AEROBICS ON THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF OVERWEIGHT CHILDREN

Lyudmila Aleksandrovna Mitina, senior teacher, Irina Petrovna Panova, candidate of pedagogical sciences, docent, Ksenia Sergeevna Belskaya, student, Kirill Sergeevich Panov, student, Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University

Abstract

Today, WHO experts consider overweight and obesity as one of the most common chronic diseases, reaching the level of a global non-infectious epidemic. The article evaluates the effectiveness of a correctional methodology for water aerobics aimed at increasing the level of physical development of overweight children of primary school age. The study materials indicate that systematic water aerobics classes led to weight loss in children. Accordingly, there was a significant improvement in body mass index and indicators of physical and functional development. The positive dynamics of the research results that we have established is an objective basis for targeted pedagogical influences in health-improving training in fitness centers.

Keywords: children of primary school age, physical development, overweight, water aerobics, body mass index.

ВВЕДЕНИЕ

Проблема детского избыточного веса (состояние, являющегося пограничным между нормальным весом и ожирением) в XXI веке практически достигла эпидемического уровня [3]. Очевидно, что необходимо принимать срочные меры по увеличению объема двигательной активности детей с целью своевременной профилактики и коррекции