



# СПОРТ - ДОРОГА К МИРУ МЕЖДУ НАРОДАМИ

---

Материалы VII Международной  
научно-практической конференции

Москва, 2023

УДК 796.03  
С 73

**Редакционная коллегия:**

Х.Ф. Насралла – кандидат биологических наук  
И.Т. Гаврилова – кандидат экономических наук

**Рецензент:**

М.В. Жийяр – доктор педагогических наук, профессор

Спорт – дорога к миру между народами: материалы VII Международной научно-практической конференции, 9-10 ноября 2023 г. (РУС «ГЦОЛИФК») / Под общ. ред. Насралла Х.Ф., Гавриловой И.Т.– М., 2023. – 351 с.

В сборнике представлены материалы участников конференции, раскрывающие широкий спектр проблем спорта высших достижений, физического воспитания, образования и физкультурно-оздоровительной деятельности основных контингентов населения.

Материалы сборника предназначены для широкого круга специалистов: тренеров, педагогов, спортсменов, а также могут быть использованы в качестве учебно-методического пособия для студентов и слушателей, проходящих обучение и переподготовку в сфере физической культуры и спорта.

Материалы печатаются в редакции авторов.

**Editorial board**

PhD, assistant professor, H.F. Nasralla  
PhD I.T. Gavrilova

**Reviewer**

D.Sc, Professor Marina V. Gillard

Sport – the road to peace between peoples: materials of the VII International Scientific and Practical Conference, November 9-10, 2023 (RUS "GTSOLIFK") / Edited by Nasralla H.F., Gavrilova I.T.- M., 2023. - 348 p.

The collection contains materials from the participants, which reveal a wide range of problems of high-performance sports, physical education, physical-fitness and health-building activities of the main contingents of the population.

The materials of the collection are intended for a wide range of specialists: coaches, teachers, athletes, and can also be used as an educational tool for students and trainees undergoing training and retraining in the field of physical culture and sports.

Printed materials are edited by the authors.

ISBN 978-5-6050446-1-1

© РУС «ГЦОЛИФК», 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

Баранова Е.М., Посашкова О.Ю. <b>ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ У СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ.....</b>	11
Беспалова Е.А., н/р Мельников В.В. <b>ФЕДЕРАЦИЯ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА РОССИИ – ОТ ИСТОКОВ К СОВРЕМЕННОСТИ.....</b>	14
Бондарук П.С., Мельникова Н.Ю., Леонтьева Н.С. <b>РОЛЬ НАЦИОНАЛЬНЫХ ТРАДИЦИЙ В РАЗВИТИИ И ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОБЪЕДИНЕННЫХ АРАБСКИХ ЭМИРАТАХ.....</b>	18
Букаева И.Н., Купцов Е.И. <b>ПРАВОВЫЕ И ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ШКОЛЬНЫХ И СТУДЕНЧЕСКИХ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ.....</b>	22
Грищук Г.М. <b>СПОРТИВНАЯ ДИПЛОМАТИЯ КАК ИНСТРУМЕНТ ВНЕШНЕЙ ПОЛИТИКИ ГОСУДАРСТВА.....</b>	26
Гурвич В.М. <b>ПРОБЛЕМА КОМПЬЮТЕРНОГО «ДОПИНГА» В ШАХМАТАХ....</b>	30
Ерохина А.А., Никифорова А.Ю. <b>ТОКИО-1964: ОПЫТ ФОРМИРОВАНИЯ ГОСУДАРСТВЕННОГО ИМИДЖА ЧЕРЕЗ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ.....</b>	33
Жигарёва О.Г. <b>РОЛЬ СПОРТА В РАЗВИТИИ МЕЖКУЛЬТУРНЫХ ОТНОШЕНИЙ И ПОДДЕРЖАНИЯ МИРА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ.....</b>	38
Жукова О.В. <b>ОЦЕНКА СОЦИАЛЬНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЕКТОВ, РЕАЛИЗУЕМЫХ В ОТРАСЛИ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ.....</b>	42
Землинский Э.В., Логинова О.А. <b>СПОРТ КАК СРЕДСТВО ДИПЛОМАТИИ.....</b>	46

Зими́на В.О., Леонтьева Л.С. <b>НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ АНТИДОПИНГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В АМЕРИКАНСКОМ РЕГИОНЕ.....</b>	52
Ивашина П.И., Леонтьева Н.С. <b>СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ГОЛЬФА В ЮЖНОЙ КОРЕЕ.....</b>	57
Калинина П.А., Мельников В.В. <b>СПОРТ И ПОЛИТИКА.....</b>	62
Кожанова О.М., н/р Мельников В.В. <b>СОТРУДНИЧЕСТВО В РАМКАХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЕЖДУНАРОДНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ – НОВАЯ ЭПОХА СПОРТИВНОЙ ДИПЛОМАТИИ.....</b>	68
Колеганова Э.О. <b>ФОРМИРОВАНИЕ БАЗОВЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ СКОЛЬЖЕНИЯ У ЮНЫХ ФИГУРИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДОВ ОСОЗНАННОГО ОБУЧЕНИЯ.....</b>	73
Колтошова Т.В. <b>КОГНИТИВНЫЙ АСПЕКТ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА СТУДЕНТОВ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ.....</b>	78
Косьмина Е.А., Макаров Ю.М., Гураль О.Н. <b>ИНТЕГРАЦИЯ НАУЧНО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА В ТЕХНИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ КИБЕРСПОРТСМЕНОВ 18-25 ЛЕТ.....</b>	83
Котов Ю.Н., Ясин К.Б. <b>КЛАССИФИКАЦИОННЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКА В ПРЫЖКЕ ГАНДБОЛИСТАМИ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....</b>	87
Кошелева А.В. <b>ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ДИПЛОМАТИИ...</b>	92
Кривова А.С., Мельников В.В. <b>МЕЖДУНАРОДНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ФЕДЕРАЦИИ БИЛЬЯРДНОГО СПОРТА РОССИИ.....</b>	97

Купцов Е.И. <b>ПРОБЛЕМЫ В НОРМАТИВНО-ПРАВОВОМ РЕГУЛИРОВАНИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНЫХ АГЕНТОВ.....</b>	102
Лаврова А.А. <b>ВЛИЯНИЕ КРИЗИСА В ОТНОШЕНИЯХ МЕЖДУ КОЛЛЕКТИВНЫМ ЗАПАДОМ И РОССИЕЙ НА ВЗАИМООТНОШЕНИЯ РОССИЙСКОГО И МЕЖДУНАРОДНОГО СПОРТИВНЫХ ДВИЖЕНИЙ.....</b>	105
Леонтьева Л.С., Зимина В.О. <b>ПАНАМЕРИКАНСКИЕ ИГРЫ В СИСТЕМЕ МЕЖДУНАРОДНОГО ОЛИМПЕЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ.....</b>	110
Ли Чао, Лексаков А.В. <b>АНАЛИЗ КОММЕРЧЕСКОЙ СТОИМОСТИ И ОПЕРАЦИОННЫХ МОДЕЛЕЙ КИТАЙСКИХ И РОССИЙСКИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ФУТБОЛЬНЫХ КЛУБОВ.....</b>	115
Лобанова С.С. <b>АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ПРИМЕРЕ ВНЕШНЕЙ СТОРОНЫ НАГРУЗКИ.....</b>	117
Манзюк Е.В., Коренева М.В. <b>ОЛИМПЕЙСКИЕ ЦЕРЕМОНИИ КАК ИНСТРУМЕНТ ПОДДЕРЖАНИЯ МЕЖКУЛЬТУРНЫХ СВЯЗЕЙ.....</b>	120
Мирзоев О.М. <b>НА ПУТИ К СТОЛЕТНЕЙ ИСТОРИИ «КОРОЛЕВЫ СПОРТА» АЗЕРБАЙДЖАНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ.....</b>	125
Митракова М.Н., Широбокова Н.В. <b>ОЛИМПЕЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ.....</b>	130
Михайлова М.Г., Ткаченко С.С. <b>КОМПЛЕКСНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ЦЕРВИКАЛГИИ.....</b>	136
Михайлова М.Г. <b>ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА С БОЛЕЗНЬЮ ПАРКИНСОНА 2 СТАДИИ В УСЛОВИЯХ РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ЦЕНТРА.....</b>	140

Новикова А.А., Резенова М.В. <b>ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ, КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ТРЕВОЖНЫХ СОСТОЯНИЙ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ.....</b>	146
Орлова С.Ю. <b>СОВРЕМЕННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ СПОРТИВНОЙ РЕКЛАМЫ И ЕЕ РОЛЬ В ПРИВЛЕЧЕНИИ МОЛОДЕЖИ К СПОРТУ.....</b>	150
Петрачева И.В. <b>ВНЕДРЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО АЙКИДО В РЕКРЕАТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДОШКОЛЬНИКОВ.....</b>	154
Приходько А.В., Логинова О.А. <b>РЕАЛИЗАЦИЯ СПОРТИВНОГО МАРКЕТИНГА (НА ПРИМЕРЕ ЗАРУБЕЖНЫХ ФУТБОЛЬНЫХ КЛУБОВ).....</b>	158
Протасова Н.В. <b>ПЕРЕОСМЫСЛЕНИЕ РОЛИ МОЛОДЕЖИ И ЭКСТРЕМАЛЬНОГО СПОРТА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ.....</b>	163
Пушкарева А.М., Попова А.И., Пушкарев А.В. <b>ПРИМЕНЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО- ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА ПРИ ОБУЧЕНИИ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ БРОСКОВ В БАСКЕТБОЛЕ.....</b>	167
Саакян Г.М., Пешков Н.Н. <b>МЕЖДУНАРОДНОЕ ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ КАК ИНСТРУМЕНТ ПОЛИТИЧЕСКОЙ ИГРЫ.....</b>	172
Самойлова А.А. <b>ИСТОРИЯ ВОЗРОЖДЕНИЯ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР: СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ГЛОБАЛЬНОГО МАСШТАБА.....</b>	175
Сбитнева Е., Пономарёва Е.А. <b>АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО КОННЫМ ПРОБЕГАМ.....</b>	180
Скородумова А.П., Тарпищева А.Р. <b>СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДИНАМИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВОЧЕК- ТЕННИСИСТОК 6-14 ЛЕТ.....</b>	184

Скрыгин С.В., Скрыгин С.С., Скрыгин Т.С. <b>НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТИ В СПОРТЕ</b>	189
Собещакова А.С., Леонтьева Н.С. <b>СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ МУЖСКОЙ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В РОССИИ И В МИРЕ.....</b>	195
Соболев В.С. <b>МАКРОРЕГИОНАЛЬНАЯ СТРУКТУРА МЕЖДУНАРОДНОГО ТРАНСФЕРА ИГРОКОВ В ФУТБОЛЕ.....</b>	199
Солодова Е.А., Бархатов М.Н., Спиридонова Т.В. <b>РОЛЬ РОДИТЕЛЕЙ В ОПРЕДЕЛЕНИИ ОТНОШЕНИЯ ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.....</b>	206
Табакова Е.А. <b>ЗАНЯТИЯ ПЛАВАНИЕМ В СИСТЕМЕ «МАСТЕРС» КАК ФОРМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА.....</b>	208
Тюрюмин Я.Л. <b>«СПОРТИВНОЕ» СЕРДЦЕ: ЧССмакс, ЭКГ И ЭхоКГ.....</b>	212
Храмов Д.Н., Мельникова Н.Ю. <b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В АРГЕНТИНЕ.....</b>	216
Шалманов А.А. <b>ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ В ТЕХНИКЕ РЫВКА У ЮНЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ НА НАЧАЛЬНОМ И ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....</b>	220
Швецов А.В. <b>НЕОФИЦИАЛЬНЫЙ КОМАНДНЫЙ ЗАЧЕТ НА ОЛИМПИЙСКИХ ЗИМНИХ ИГРАХ.....</b>	225
Dinh Thi Mai Anh, Ha Muoi Anh <b>STATUS OF PSYCHOLOGICAL CAPACITY OF HIGH-LEVEL SHOOTING ATHLETES OF THE VIETNAM NATIONAL TEAM DURING THE TRAINING PHASE IN PREPARATION FOR COMPETITION.....</b>	229

Ha Muoi Anh, Dinh Thi Mai Anh  
**THE RESPIRATORY RECOVERY PROCESS OF VIETNAM HIGH-LEVEL PENCAK-SILAT ATHLETES WHILE DOING EXERCISES IN THE AVERAGE POWER ZONE.....** 234

Ivashina V.V.  
**INCREASING VESTIBULAR STABILITY OF HIGHLY QUALIFIED ATHLETES WHILE PERFORMING DIFFERENT BALANCES IN RHYTHMIC GYMNASTICS.....** 239

Mohammad Sareeh Abdulkareem  
**EVALUATION OF THE EFFICIENCY AND SAFETY OF PROSTHETIC MESH REPAIR IN ATHLETE ABDOMINAL WALL HERNIA.....** 243

Sareeh Abdul Kareem Al-Fadhly, Ziad Tariq Abd, Yousif Sareeh Abdul Kareem Al-Fadhly  
**INSTANT STRENGTH TRAINING WITH INCREASED ACTIVATION ACCORDING TO ANATOMICAL MOTOR LEVELS AND ITS EFFECT ON PHYSICAL ABILITIES AND BIOMECHANICAL VARIABLES OF YOUNG HIGH JUMPERS.....** 252

**Круглый стол  
«НАУКА В СПОРТЕ БЕЗ ГРАНИЦ»  
в рамках проекта «Акселератор молодежных научных инициатив»  
Российского университета спорта «ГЦОЛИФК»  
(в рамках реализации гранта в форме субсидий из федерального бюджета образовательным организациям высшего образования на реализацию мероприятий, направленных на поддержку студенческих научных сообществ)**

Баранова Е.М.  
**ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ У СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ.....** 265

Вильчинская П.С.  
**КХЛ В ЭПОХУ ПЕРЕМЕН: ПОЧЕМУ ИНОСТРАННЫЕ СПОРТСМЕНЫ ПРИЕЗЖАЮТ ИГРАТЬ В РОССИЮ.....** 268

Гвоздикова Е.В.  
**ЗНАЧЕНИЕ КИБЕРСПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ РЕАЛИЯХ.....** 273

Глухарева М.Р.  
**ТРЕНЕР - КЛЮЧЕВАЯ РОЛЬ В СТАНОВЛЕНИИ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА.....** 276

Ефременков Т.К., Махинова М.В. <b>ТРАНСФОРМАЦИЯ СОВРЕМЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....</b>	279
Летунова Е.А. <b>ОБЗОР СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ.....</b>	285
Лизандер О.А., Мокроусова О.Д., Ацаева А.Р. <b>ИСТОРИЯ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЧИТИНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ МЕДИЦИНСКОЙ АКАДЕМИИ.....</b>	289
Магала А.Ю. <b>ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБЩЕНИЯ В СПОРТЕ.....</b>	294
Набиева И.А., Юлдашева С.Р. <b>СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В РАЗНЫХ СТРАНАХ.....</b>	297
Науров Д.М., Чижова Д.Д. <b>ИНТЕГРАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ПОДХОДОВ В МЕТОДИКУ ПРЕПОДАВАНИЯ СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.....</b>	302
Науров Д.М., Чижова Д.Д. <b>ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МОТИВАЦИИ И САМОДИСЦИПЛИНЫ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ.....</b>	306
Прохорова М.О., Зазулина Е.В. <b>НЕТРАДИЦИОННЫЕ ВИДЫ СПОРТА ДЛЯ ТРУДНЫХ ПОДРОСТКОВ.....</b>	310
Рязанов Д.И., Глубокая М.В. <b>СЧЕТ И РИТМ: КАК ДЫХАНИЕ ВЛИЯЕТ НА СПОРТИВНУЮ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ.....</b>	313
Саввина Н.П., Волокитин А.В., Саввин А.С. <b>ЭВОЛЮЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕТОДОВ: КАК НЕЙРОСЕТИ ВЛИЯЮТ НА ДОСТИЖЕНИЕ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ....</b>	318
Свержин М.Э. <b>ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ В ВОЗРАСТЕ 9-10 ЛЕТ ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ ИСПЫТАНИЙ «ГТО»</b>	322

Синицина О.А. <b>МЕЖДУНАРОДНЫЕ ТРАДИЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ИСТОРИИ ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ П.Х. ЛИНГА.....</b>	326
Стадник Е.Г. <b>ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «СПОРТ-НОРМА ЖИЗНИ»: РАЗВИТИЕ МАССОВОГО СПОРТА И КОРПОРАТИВНОГО СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ.....</b>	330
Судакова А.А. <b>РОЛЬ «ИГР БУДУЩЕГО» В СТАНОВЛЕНИИ МЕЖДУНАРОДНОГО СПОРТИВНОГО КОММУНИКАЦИОННОГО МЕХАНИЗМА.....</b>	336
Сысоева Е. Ю. <b>ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ВФСК ГТО В СРЕДЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....</b>	339
Шишова А.А. <b>ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОДДЕРЖКА СФЕРЫ ТУРИЗМА И ГОСТЕПРИИМСТВА В РОССИИ.....</b>	343
Десятникова А.В. <b>УСПЕШНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ ТРАВМЫ С ПОЗИЦИИ СПОРТСМЕНА И ВРАЧА.....</b>	347

УДК 796.323.2

## **ПРИМЕНЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА ПРИ ОБУЧЕНИИ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ БРОСКОВ В БАСКЕТБОЛЕ**

Пушкарева А.М., Попова А.И., Пушкарев А.В.

***Аннотация.** В статье рассматриваются особенности технической подготовленности студентов, занимающихся баскетболом в вузе. Определена важность применения индивидуально-дифференцированного подхода при обучении в баскетболе. Рассматриваются возможность освоения броска мяча после остановки прыжком на разных этапах подготовки, с учетом особенностей технической подготовки занимающихся. Представлены комплексы упражнений для совершенствования данного технического элемента.*

***Ключевые слова:** бросок мяча, студенты, индивидуально-дифференцированный подход, упражнения, обучение*

**Введение.** Баскетбол является достаточно популярной спортивной игрой среди молодых людей и девушек. Поэтому многие вузы включают его в программу дисциплины «Физическая культура и спорт» как элективного модуля. Это позволяет заинтересованным студентам заниматься баскетболом регулярно в течение двух лет обучения.

Несомненно, основная цель игры в баскетбол – забросить мяч в кольцо. Бросок, как правило, самый привлекательный и самый сложный для занимающихся технический элемент.

Разнообразие видов бросков при обучении еще больше усложняет задачу преподавателю, так как важно технически правильно выполнять данный элемент, конечно необходимо учитывать особенности физической подготовленности студента, его психологическую настроенность и желание получить положительный результат.

Цель исследования: разработать практические рекомендации по применению индивидуально-дифференцированного подхода при обучении и совершенствовании бросков в баскетболе в рамках освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе.

**Основная часть.** Как показывают многолетние наблюдения, за последние несколько лет отмечается снижение уровня подготовленности занимающихся на начальном этапе обучения.

При этом часто наблюдается как следствие низкого уровня профессионализма учителя в школе искажение занимающимися выполнения основных технических приемов, что создает значительные трудности в правильном овладении теми или иными элементами техники баскетбола. Это объясняется тем, что уже произошло закрепление неправильного выполнения приема и преподавателю приходится переучивать занимающихся, что значительно труднее, чем научить заново, не ломая ранее приобретенного динамического стереотипа [5].

Как правило, большая часть занимающихся могут выполнять только простейшие элементы техники (перемещения, ведение мяча, бросок с ближней дистанции с места). В значительном меньшинстве студенты, в совершенстве владеющие простейшими техническими приемами, с увлечением пробуя осваивать более сложные технические элементы, варьируя скорость выполнения, интенсивность, расстояние до кольца, количество мячей и т.д.

В связи с этим планирование учебно-тренировочного процесса приходится выстраивать с учетом разного уровня технической подготовленности занимающихся и количественного преобладания в группе юношей или девушек, так как вариативность заданий для них несколько отличается.

Возникают вопросы, связанные с организацией группы, подбором заданий, целесообразностью включения в учебно-тренировочный процесс усложненных упражнений.

По мнению Крылова В.М., использование традиционных подходов к организации занятий по физическому воспитанию в настоящее время не имеет должного воздействия на студентов, на их стремление к занятиям спортом, к

постоянному самосовершенствованию и физической активности. Ориентация физического воспитания на усвоение жестко регламентированного материала делает невозможным восприятие студента как личности и не способствует развитию его индивидуальности [3].

Кашкаров В.А. и Терешкина Ж.С. отмечают важность дифференцированного подхода к оценке успехов всех групп учащихся с тем, чтобы, предупреждая неуспеваемость, не упустить из поля зрения работу с наиболее способными. Отстающие должны иметь возможность овладеть уровнем знаний и умений, позволяющих им продолжить образование. Желательно не делить учеников на постоянные группы, а стремиться помочь им скорее поднять свою успеваемость, свои возможности [2].

В связи чем, рекомендуется заранее продумывать возможность разделения занимающихся во время тренировок на мини группы, пары, тройки, для того чтобы процесс обучения и совершенствования в баскетболе был для каждого студента максимально интересен, комфортен, полезен и приносил наибольший прирост физической и технической подготовленности занимающимся.

По мнению Банникова А.М. в задачу тренера-преподавателя входит разработка для занимающихся индивидуально - дифференцированного подхода к учебно-тренировочным занятиям, их дозировка и исправление технических ошибок. Возможность вместе с игроком определить оптимальный способ броска, исходя из физических возможностей, двигательных навыков и психологических особенностей студента. После этого начинается сложная и очень важная работа по отработке техники исполнения броска, доведение его до совершенства [1].

На учебно-тренировочных занятиях при обучении броску мяча с места после остановки прыжком, рекомендуется разделить обучающихся на мини группы, распределив по умению выполнять данный технический элемент: умеющие выполнять бросок на уровне «выше среднего» определить в одну группу (1 группа), «ниже среднего» в другую (2 группа), не умеющие – «новички» в третью (3 группа). Тем самым, применяя индивидуально-дифференцированный подход, преподаватель может корректировать правильность выполнения бросковых упражнений, видоизменять задания, усложнять или упрощать, поправлять технику, регулировать интенсивность и скорость выполнения броска, а самое главное - контролировать каждого студента. Примеры применяемых упражнений с учетом технической подготовленности студентов представлены ниже [4].

Упражнения 1 группы: движение к кольцу и получение мяча с «автопаса», когда игрок сам себе подбрасывает мяч, двигаясь к кольцу, ловит мяч, отскочивший от пола, финт на бросок и бросок с места; движение к кольцу и получение мяча от партнера, финт на проход – бросок с места; игрок выполняет броски с определенной точки, задача забить подряд 2-4 раза, партнер подбирает (в парах); мяч катится от лицевой линии к линии штрафного броска, по сигналу преподавателя игрок стартует от лицевой линии, подбирает мяч и выполняет бросок в ближайшую корзину; выполнение броска с места после ведения мяча от щита к щиту на высокой скорости.

Упражнения 2 группы: бросок с места, расстояние до кольца 2-4 метра; «автопас» - выполнение остановки прыжком - бросок с места (расстояние до кольца 3-4 метра); один игрок в течение минуты выполняет броски, при этом при получении мяча останавливается прыжком, а второй подает ему мяч (расстояние до кольца 3-4 метра); выполнение броска мяча с остановкой прыжком после ведения мяча на низкой, средней скорости.

Упражнения 3 группы: бег в медленном темпе - остановка прыжком – получение мяча; бросок с места расстояние до кольца 1-2 метра; «автопас» - остановка прыжком – бросок мяча в корзину (расстояние до кольца 1-3 метра).

Предложенные упражнения можно использовать каждое учебно-тренировочное занятие.

В процессе освоения данного технического элемента у занимающихся часто появляется неуверенность в себе и сомнение в успешности обучения, так как реализация броска (попадание в кольцо) на начальном этапе имеет очень низкий процент. Поэтому во время занятий рекомендуется обращать внимание на разъяснение значимости многократной отработки технических приемов игры. Объяснять обучающимся, что, работая над правильной техникой выполнения любого элемента в баскетболе, не всегда будет получаться сразу с первого занятия, необходимо четко понимать структуру движений, тем самым доводя двигательный навык до автоматизма, и только потом появляется положительный результат.

**Выводы.** Таким образом, в ходе проведенного анализа научной литературы и опыта практической деятельности были выделены следующие практические рекомендации при обучении и совершенствовании бросков в баскетболе в рамках освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе:

– обучение техническим элементам игры в баскетбол должны строиться на применении индивидуально-дифференцированного подхода при организации группы и в подборе тренировочных заданий;

– основным условием совершенствования техники выполнения броска является увеличение объема выполняемых упражнений под контролем правильности их исполнения (даже при малой интенсивности);

– постепенное усложнение выполняемых упражнений и заданий с возможностью «отката назад», т.е. упрощение упражнений за счет уменьшения расстояния до кольца, интенсивности, ограничивающих линий при появлении искажения в технике выполнения броска.

Обучая технике выполнения приемов в баскетболе, важно объяснить занимающимся, что баскетбол – одна из самых интеллектуальных командных игр современности, и филигранное владение техникой игры поможет баскетболисту в полной мере проявить себя на площадке.

## Литература

1. Банников А.М. Основы индивидуальной игры в баскетбол в нападении // Олимпийское движение и современность: Сборник докладов научно-практической конференции, посвященной 100-летию МОК (8-10 декабря 1994 г., г. Карачаевск). – Краснодар, 1995. – С. 86-88.

2. Кашкаров В.А., Терешкина Ж.С. Индивидуально-дифференцированный подход как способ оптимизации обучения техническим элементам игры в баскетбол // Развитие физической культуры и спорта в контексте самореализации человека в современных социально-экономических условиях: материалы XII Всероссийской научно-практической конференции. – Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2019. – С. 36-39.

3. Крылов, В. М. Оптимизация процесса освоения технических приемов баскетбола на практических занятиях со студентами с использованием дифференцированного подхода / В. М. Крылов, Ш. А. Шамсутдинов, А. П. Ермолаев // Хроники объединенного фонда электронных ресурсов Наука и образование. – 2015. – № 12(79). – С. 11.

4. Пушкарева А. М. Совершенствование бросков в баскетболе: учеб.-метод. пособие / А. М. Пушкарева. – Ижевск: Удмуртский университет, 2011. – 33 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа // <http://elibrary.udsu.ru/xmlui/handle/123456789/8191>.

5. Степанов А. Я., Лебедев А. В. Обучение технике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол»: учебно-методическое пособие. – Владимир: ВлГУ, 2015. – 80 с.

*Пушкарева Анастасия Михайловна, доцент, доцент кафедры физического воспитания, NastayV@mail.ru, Россия, Ижевск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Удмуртский государственный университет».*

*Попова Анна Ивановна, к.п.н., доцент кафедры Адаптивной физической культуры и медико-биологических дисциплин, lab.chifk@yandex.ru, Россия, Чайковский, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Чайковская государственная академия физической культуры и спорта».*

*Пушкарев Алексей Владимирович, доцент кафедры теории и методики спортивной тренировки и спортивных дисциплин, alexeipushkarev@mail.ru, Россия, Ижевск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Удмуртский государственный университет».*

#### APPLICATION OF INDIVIDUAL-DIFFERENTIATED APPROACH IN TEACHING AND IMPROVING SHOTS IN BASKETBALL

*Pushkareva Anastasiya Mihajlovna, docent, docent kafedry fizicheskogo vospitaniya, NastayV@mail.ru, Rossiya, Izhevsk, Federal'noe gosudarstvennoe byudzhethoe obrazovatel'noe uchrezhdenie vysshego obrazovaniya «Udmurtskij gosudarstvennyj universitet».*

*Popova Anna Ivanovna, PhD, associate Professor, Department of Adaptive Physical Education and Biomedical Disciplines, lab.chifk@yandex.ru, Russia, Tchaikovsky, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «Tchaikovsky State Physical Education and Sport Academy»*

*Pushkarev Aleksej Vladimirovich, docent kafedry teorii i metodiki sportivnoj trenirovki i sportivnyh disciplin, alexeipushkarev@mail.ru, Rossiya, Izhevsk, Federal'noe gosudarstvennoe byudzhethoe obrazovatel'noe uchrezhdenie vysshego obrazovaniya «Udmurtskij gosudarstvennyj universitet».*

*Abstract. V stat'e rassmatrivayutsya osobennosti tekhnicheskoy podgotovlennosti studentov, zanimayushchihsya basketbolom v vuze. Opredelena vazhnost' primeneniya individual'no-differencirovannogo podhoda pri obuchenii v basketbole. Rassmatrivayutsya vozmozhnost' osvoeniya broska myacha posle ostanovki pryzhkom na raznyh etapah podgotovki, s uchetom osobennostej tekhnicheskoy podgotovki zanimayushchihsya. Predstavleny komplekсы uprazhnenij dlya sovershenstvovaniya dannogo tekhnicheskogo elementa.*

*Keywords: brosk myacha, studenty, individual'no-differencirovannyj podhod, uprazhneniya, obuchenie*

#### *References*

1. Bannikov A.M. *Osnovy individual'noj igry v basketbol v napadenii // Olimpijskoe dvizhenie i sovremennost' : Sbornik dokladov nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj 100-letiyu MOK (8-10 dekabrya 1994 g., g. Karachaevsk).* – Krasnodar, 1995. – S. 86-88.

2. Kashkarov V.A., Tereshkina ZH.S. *Individual'no-differencirovannyj podhod kak sposob optimizacii obucheniya tekhnicheskimi elementami igry v basketbol // Razvitie fizicheskoy kul'tury i sporta v kontekste samorealizacii cheloveka v sovremennyh social'no-ekonomicheskikh usloviyah: materialy XII Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii.* – Lipeck : Lipeckij gosudarstvennyj pedagogicheskij universitet imeni P.P. Semenova-Tyan-SHanskogo, 2019. – S. 36-39.

3. Krylov, V. M. *Optimizaciya processa osvoeniya tekhnicheskikh priemov basketbola na prakticheskikh zanyatiyah so studentami s ispol'zovaniem differencirovannogo podhoda / V. M. Krylov, SH. A. SHamsutdinov, A. P. Ermolaev // Hroniki ob"edinennogo fonda elektronnyh resursov Nauka i obrazovanie.* – 2015. – № 12(79). – S. 11.

4. Pushkareva A. M. *Sovershenstvovanie broskov v basketbole: ucheb.-metod. posobie / A. M. Pushkareva.* – Izhevsk : Udmurtskij universitet, 2011. – 33 c. [Elektronnyj resurs] – Rezhim dostupa // <http://elibrary.udsu.ru/xmlui/handle/123456789/8191>.

5. Stepanov A. YA., Lebedev A. V. *Obuchenie tekhnike basketbola studentov, specializiruyushchihsya po modulyu «Basketbol»: uchebno-metodicheskoe posobie.* – Vladimir : VIGU, 2015. – 80 s.

ISBN 978-5-6050446-1-1

