

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой

_____ А.Ю. Близневский
« ___ » _____ 2019 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.03 – Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ СТРИТБОЛА ДЛЯ МОЛОДЕЖИ ГОРОДА КРАСНОЯРСКА

Руководитель _____ к.п.н., доцент С.Н. Чернякова

Выпускник _____ А.А. Окунева

Нормоконтролер _____ М.А. Рульковская

Красноярск 2019

РЕФЕРАТ

Бакалаврская работа по теме «Рекреационно-оздоровительные возможности стритбола для молодежи города Красноярска» выполнена на 53 страницах, содержит 11 рисунков, 5 таблиц, 50 использованных источников, 1 приложение, 1 формула.

РЕКРЕАЦИЯ, РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ, СТРИТБОЛ, ФИЗИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ.

В последнее время особую популярность приобрели именно самостоятельные занятия физкультурой – ими легко заниматься в удобном для человека месте и в удобное время. Стритбол можно рассматривать в качестве эффективного и полезного средства физического воспитания и проведения досуга студентов, так как этот вид спорта интересен данной возрастной аудитории, а значит, есть значительные возможности использовать данную игру в рекреационных целях.

Целью работы было исследование популярности и заинтересованности молодых людей в стритболе как средстве рекреации, а также изучение влияния стритбола на организм занимающихся.

Объект исследования: рекреативная физическая культура молодежи.

Предмет исследования: стритбол как средство рекреации молодого поколения в городе Красноярске.

В ходе проведенного исследования, нами было определено, что стритбол оказывает положительное влияние на изменение некоторых функциональных показателей. Развитие методических аспектов проведения физкультурно-оздоровительных занятий с оздоровительно-рекреативной направленностью, таким видом спорта, как стритбол, будет способствовать более эффективному восстановлению организма человека после учебы, организации досуга и улучшению психоэмоционального состояния занимающихся.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Рекреационные возможности стритбола	7
1.1 Спортивная деятельность в игровой форме как эффективный способ рекреации молодого поколения.....	7
1.2 Характеристика стритбола как вида двигательной деятельности	12
1.3 Рекреативные возможности стритбола.....	15
2 Организация и методы исследования	25
2.1 Организация и проведение исследования	25
2.2 Характеристика методов исследования.....	26
3 Результаты исследования и их обсуждение	31
3.1 Результаты анкетирования.....	31
3.2 Результаты педагогического эксперимента	38
Заключение	43
Список использованных источников	45
Приложение А.....	51

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. С каждым годом уделяется все большее внимание воспитанию физически здорового и духовно зрелого населения, а также внедрению физической культуры в массы. На основании паспорта федерального проекта «Спорт – норма жизни» к 2024 году впервые будет запущена масштабная информационно-коммуникационная кампания с охватом не менее 70% населения, направленная на: формирование в обществе новой культуры отношения к физическому развитию и массовому спорту, создание системы индивидуальной мотивации граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом. В настоящее время систематически физической культурой и спортом занимаются 50,1 млн человек, что составляет 36,8 % населения Российской Федерации. В последнее время особую популярность приобрели именно самостоятельные занятия физкультурой – ими легко заниматься в удобном для человека месте и в удобное время. Сейчас для молодежи все более важно, чтобы формы физической нагрузки, которыми они занимаются, были более нетрадиционными, новыми и яркими, оказывали комплексное воздействие на весь организм, психическую сферу. Темп, присущий стритболу, активизирует деятельность органов дыхания и кровообращения, улучшает обмена веществ, задействует в работе все группы мышц [4]. Стритбол можно рассматривать в качестве эффективного и полезного средства физического воспитания и проведения досуга студентов, так как этот вид спорта интересен данной возрастной аудитории [28]. В целом, в стритбол может играть абсолютно любой занимающийся, поэтому есть значительные возможности использовать данную игру в рекреационных целях.

Объект исследования: рекреативная физическая культура молодежи.

Предмет исследования: стритбол как средство рекреации молодого поколения в городе Красноярске.

Целью работы было исследование популярности и заинтересованности молодых людей в стритболе как средстве рекреации, а также изучение влияния стритбола на организм занимающихся.

Задачи исследования

1. Проанализировать рекреативные возможности стритбола.
2. Рассмотреть популярность стритбола как средства рекреации и физического воспитания среди молодого поколения.
3. Определить влияние занятий стритболом на функциональные показатели занимающихся.

В работе использовались следующие методы научного исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- анкетирование;
- педагогическое тестирование функциональных показателей;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

На данный момент, в теории и методике спортивных игр и физическом воспитании недостаточно научных данных и практических рекомендации по организации и проведению оздоровительных занятий и соревнований по стритболу. Развитие методических аспектов организации спортивных занятий с оздоровительно-рекреативной направленностью, таким видом спорта, как стритбол, позволит повысить качество проведения как организованных, так и самостоятельных занятий. Это будет способствовать более эффективному восстановлению организма человека после учебной и рабочей деятельности, организации досуга, улучшению психоэмоционального состояния, развитию и поддержанию физических, психических и психофизиологических качеств [39].

Гипотеза исследования строится на предположении о том, стритбол как средство рекреация для молодого поколения в Красноярске нужно развивать и популяризировать, в силу его характерных черт, а также рекреационно-оздоровительных возможностей. Функциональные показатели людей

становятся лучше именно при занятиях стритболом, в сравнении с другими сезонными летними видами двигательной деятельности.

Практическая значимость: результаты проведенных исследований могут быть использованы в дальнейших работах, направленных на изучение стритбола как средства рекреации в молодежной среде. Изучение популяризации стритбола среди населения позволяет более полно рассмотреть проблему развития стритбола в городе Красноярске.

1 Рекреационные возможности стритбола

1.1 Спортивная деятельность в игровой форме как эффективный способ рекреации молодого поколения

Общепризнанным фактом считается, что больше всего внимания в работе, связанной с развитием физкультурно-спортивного движения, должно быть уделено физическому воспитанию и формированию здорового образа жизни дошкольников, учащихся образовательных школ, студенческой и рабочей молодежи. Ведь именно они являются будущим населением страны. Неутешительным является и тот факт, что по данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) более 80% подростков во всем мире испытывают недостаток физической активности. В то время как детям и подросткам в возрасте до 17 лет рекомендуется уделять физической активности от умеренной до высокой интенсивности не менее 60 минут в день. Всем, и особенно детям, следует рекомендовать и помогать ограничивать периоды низкой подвижности за счет регулярных перерывов в течение дня и, в частности, ограничения времени использования экранных устройств, таких как телефон и планшет, и просмотра телевизора [12]. В глобальном масштабе по статистике, представленной на сайте ВОЗ, в 2010 г. 81% подростков в возрасте 11-17 лет были недостаточно физически активны. Подростки-девочки были менее активны, чем подростки-мальчики, 84% девочек и 78% мальчиков не выполняли рекомендации ВОЗ по двигательной активности [9]. Крайне негативным общественным фактором сегодня является уход огромных масс населения в виртуальное Интернет-пространство, сопровождающееся пассивностью в реальной жизни [37].

Лубышева Л.И. в своей работе отмечает, что уже на протяжении целого десятилетия в нашей стране складывается тревожное положение с состоянием здоровья детей и подростков. Как отмечают последние исследования, около 30% детей школьного возраста составляют группу риска. У них после 18 лет

начинают проявляться такие заболевания как диабет, гипертония, атеросклероз [21].

Установлено, что двигательная активность снижается на 50 % у детей, которые достигли школьного возраста в силу того, что они начинают обучаться в школе и тратить большее количество сил на умственные нагрузки. Потребность в движениях не удовлетворяется, и взрослея, картина лучше не становится. От 82 % до 85 % дневного времени большинство школьников проводят в статическом положении, только 16-19 % отводится на произвольная двигательная активность, а на организованные формы физического воспитания - только 1-3 % времени учащихся. Уроки физической культуры в силах восполнить 40 % от суточной потребности детей в движениях, причем только в дни, когда есть уроки физической культуры, и около 11 % недельной. Для полноценного физического развития детям необходимы обязательные дополнительные занятия, включающие физические нагрузки [41]. Самая острая и требующая срочного решения проблема – низкая физическая подготовленность учащихся. Реальный объем двигательной активности учащихся и студентов не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения. Увеличивается число учащихся и студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Распространенность гиподинамии среди школьников достигла 80% [68].

В наше время система физического воспитания, в основном, направлена на подготовку спортсменов-профессионалов, а не на комплексный подход к физической культуре для всего населения в целом. Поэтому, важной задачей является оздоровление и рекреация различными физическими нагрузками. В сложившейся ситуации очень важно добиться, прививать и увеличивать интерес учеников к регулярным занятиям физической культурой, используя внешкольную и внеклассную работы.

Спорт является одной из популярных форм досуга и отдыха, особенно это заметно в массовом спорте, где достижение высоких спортивных результатов не является основной целью.

Например, в 60-е годы в США, после публикации книги Р. Бойла «Спорт – зеркало американской жизни», спорт, пропитал американское общество и даже стал национальным увлечением. Американский философ М. Новак подчеркивал: «Пренебречь спортом означало бы упустить одно из важных национальных достояний!» [38].

Социологические опросы населения, особенно молодежи, занимающейся спортом, показывают, что спорт формирует первоначальное представление о жизни и мире. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, достижение успеха, столкновение с конкуренцией и соперничеством, стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя [30].

Приобщиться к физической культуре и спорту можно несколькими способами: занимаясь в спортивной секции по любому интересующему виду спорта, принимая участие в занятиях групп здоровья по месту работы или проживания, а также тренируясь самостоятельно. «Многие из народов, прославившихся совершенством своего физического и духовного развития, совсем не занимались систематической гимнастикой, а, наоборот, на первом плане у них были игры», — замечает Е.А. Покровский [32]. Игра – это сознательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной цели. Во время игры ребенок развивается всесторонне. Для него характерны эмоциональное возбуждение, интерес и увлечение, усидчивость и исполнительность, которые ребенок переживает во время игры [27]. Обилие вариантов дает каждому человеку возможность выбрать тот из них, который удовлетворяет его требованиям и предпочтениям, и позволяет каждому найти идеальный способ поддерживать себя в прекрасной физической форме. В последнее время особую популярность приобрели именно

самостоятельные занятия физкультурой – ими легко заниматься в удобном для человека месте и в удобное время [44].

Игровой спортивной деятельности принадлежит особо значимая роль в развитии физических возможностей личности, в формировании важнейших черт характера и обогащении внутреннего мира [14]. Предложенные С.П. Жуковым программы уроков физкультуры для старших классов включают в основном спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол) [15]. В физическом воспитании, оздоровительно-профилактической, профессионально-прикладной и лечебной физической культуре различные спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол и многие другие используются не со спортивной целью (достижение высокого результата, победы в соревнованиях), а как вид физического упражнения, вид двигательной активности [8]. Целью такой деятельности является сам процесс игры, получение необходимой физической нагрузки, компенсирующей ее недостаток в процессе профессиональной и бытовой деятельности, вызванной развитием современной цивилизации. Занятия этими играми способствуют физическому становлению и развитию молодежи в возрасте до 20-25 лет [33].

Отличия спортивных игр от других средств физического воспитания [31]:

1. Соперничество и эмоциональность в игровых действиях.
2. Меняющиеся условия выполнения двигательных действий.
3. Множество вариантов игровых ситуаций, которые позволяют самостоятельно выбирать дальнейшие действия.
4. Проявление разнообразных психофизических качеств.

Бесспорным является и тот факт, что для школьников и студентов спортивные игры имеют большое оздоровительно-гигиеническое значение для школьников и студентов, особенно, если они проводятся на свежем воздухе. Разнообразные движения и действия, выполняемые участниками спортивных игр способствуют укреплению двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма. Также спортивные игры позволяют школьникам и студентам интересно

провести свободное время и разнообразить досуговую деятельность [23]. Самыми популярными видами физической рекреации старшеклассников являются спортивные игры и утренняя зарядка [16]. Наряду с использованием общераспространенных спортивных игр в школьную программу включаются игры, которые культивируются в определенных странах. Например, в школьную программу по физическому воспитанию в Великобритании входит игра в крикет, а в Японии - боулинг [47]. На данный момент широкое применение находят и модифицированные аналоги традиционных спортивных игр - например, киви-баскетбол, нетбол и другие [39].

В игре ребенок получает удовольствие, снимает нервное напряжение, познает мир, воспитывает в себе, сам того не осознавая, творческую инициативу, любознательность и мышление [42].

В игровой деятельности сочетаются два важных фактора:

1. Практическая деятельность, физическое развитие, формирование умения самостоятельно действовать и принимать решения.
2. Получение морального и эстетического удовлетворения от этой деятельности, познание окружающего мира.

Игра как средство рекреации обладает целым рядом качеств, среди которых важнейшее место занимает высокая эмоциональность играющих. Эмоции в игре имеют сложный характер. Это и удовольствие от мышечной работы в игре, от чувства бодрости и энергии, от возможности дружеского общения в коллективной игре, от достижения поставленной в игре цели [11]. «Игры представляют собой наиестественнейший вид физических упражнений... Ни при каком другом способе физических упражнений цель эта не достигается так полно и верно, как, например, при подвижных играх... Здесь в громадном большинстве случаев усиленно работает и упражняется весь организм, вследствие чего достигается желательная гармония между различными частями тела... Игры, бесспорно, составляют одно из наиболее правильных, здоровых и гигиенических упражнений... Не забудем далее, что подвижные игры по самому существу своему требуют больших открытых пространств, обилия чистого

воздуха, а потому и с этой стороны они наиболее отвечают идеалам гигиены, чем гимнастика, обыкновенно и почти всегда проводимая в закрытых и тесных пространствах. Посмотрим, кроме того, сколько гигиена выигрывает от того одушевления и веселья детей, какие наблюдаются во время игр, и чего совсем недостает никакому другому виду физических упражнений» [22].

Так как в спортивных играх последовательность движений заранее не определена, и они не повторяются, игры – отлично развивают всевозможные ценные качества. Например, такие как самодисциплина, сосредоточенность на поставленных целях, ответственность, умение нестандартно мыслить, инициативность, находчивость, решительность, уверенность в себе и своих товарищах, способность быстро ориентироваться в неожиданной обстановке, совершенствование реакции организма на различные раздражители.

Спортивные игры являются одним из самых популярных и действенных способов рекреации молодого поколения. Они могут быть выгодной альтернативой всем негативным явлениям в молодежной среде – от бездельничества до наркомании и криминала. В системе физического воспитания начальных, средних и высших учебных заведений нашей страны подвижным играм отводится значительное место, что является важным аспектом в физическом воспитании занимающихся. А возможность проведения игр в любое время года, на различных площадках и с разнообразным инвентарем позволяет принимать участие абсолютно любому желающему.

1.2 Характеристика стритбола как вида двигательной деятельности

В настоящее время массовый спорт в России набирает силу среди молодежи, ведь уже ни для кого не секрет, что спорт – это сила, ловкость и красота, а стритбол – новый современный вид спорта, которым могут заниматься все люди без исключения. Многие нынешние профессионалы баскетбола в свое время начинали с игры в баскетбол на улице, в небольших командах и со своими правилами, а потом вышли на «большую арену».

Игроков отличает не только расположение на площадке, но и присущие только им индивидуальные психофизиологические особенности организма [24].

Особую популярность стритбол получил в 90-е годы, когда в крупных городах России прошла серия турниров крупных брендов спортивной одежды – «Adidas streetball challenge» и «Reebok 3 на 3».

Движение любителей стритбола имеет несколько проявлений:

- спортивное;
- субкультурное;
- социальное.

Сохраняя характерные движения, действия и традиционное содержание классического баскетбола, Нестеровский Д.И. выделяет ряд неоспоримых достоинств стритбол как средства физического воспитания и двигательной активности [28]:

- упрощенная организация занятий, по сравнению с баскетболом (для игры необходимо 4–6 человек);
- доступность занятий (не требуются большие спортивные арены, можно играть в любом спортивном зале или на открытой площадке);
- простота и демократичность правил (судить игру могут сами участники);
- высокий оздоровительный эффект, включая закаливание (возможность круглогодичных активных занятий на открытом воздухе; спортивные площадки могут быть сооружены в каждом дворе);
- высокая эмоциональность и позитивный психологический фон состязаний;
- неформальный характер занятий и возможность общения.

Площадка для игры в стритбол представлена на рисунке 1. Это стандартная половина баскетбольной площадки с одним кольцом.

В разметке для игры в стритбол присутствует трехсекундная зона, т.е. зона штрафного броска, но само правило «трех секунд» в игре отсутствует. Все

линии должны быть одного цвета, хорошо видны и шириной 5 см [16]. Для того, чтобы оснастить площадку материальных затрат требуется совсем немного, а польза может быть большой. Стритбол очень демократичен и доступен практически всем [36].

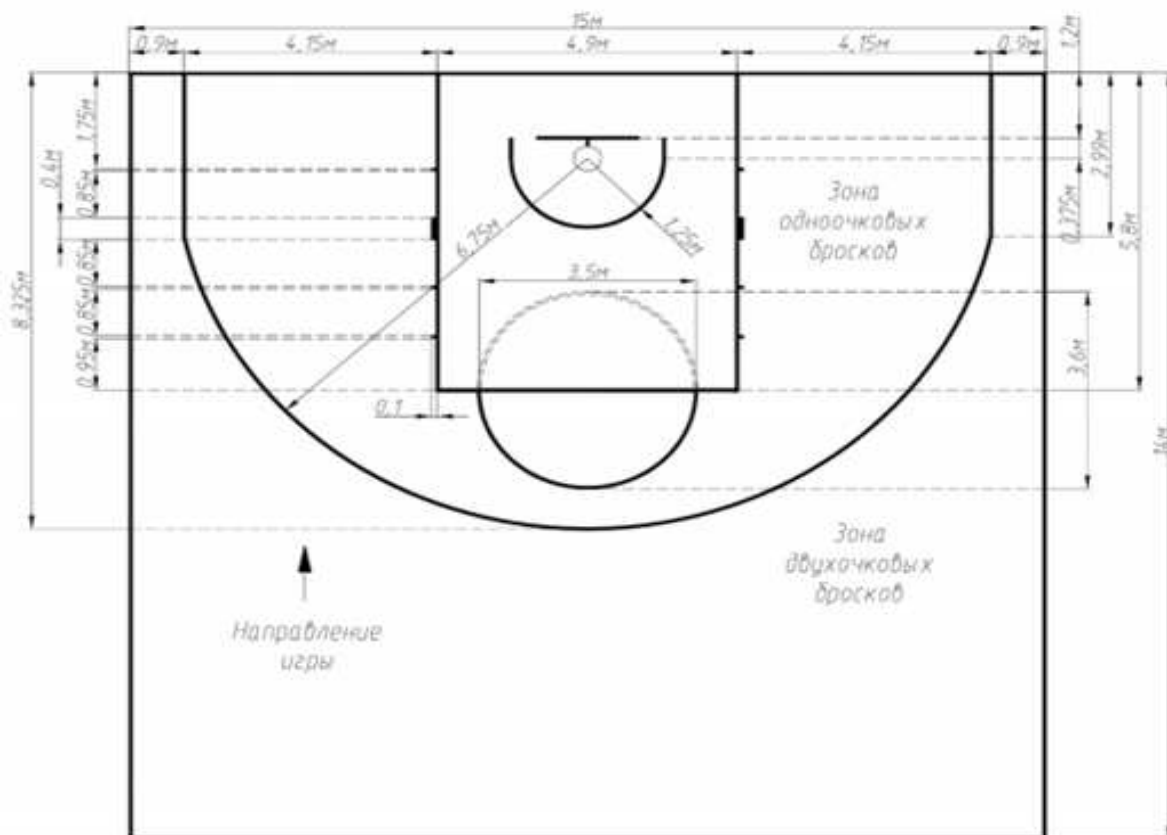


Рисунок 1 – Схема площадки для игры в стритбол

Правила игры в стритбол достаточно просты [34]: играют 2 команды по 3 человека. В заявке команды на турнир могут быть указаны от 3 до 5 игроков. Мяч, заброшенный с игры из зоны дальних бросков (эта зона соответствует трехочковой зоне в баскетболе), оценивается 2 очками. Любой другой мяч, заброшенный с игры, оценивается 1 очком. Результативный штрафной бросок оценивается 1 очком. Основное время игры длится 10 минут. Если по истечении времени у команд «ничья», то дается дополнительный период, который длится до тех пор, пока одна из команд не выйдет в + 2 очка, относительно другой команды. Победителем объявляется команда:

- в основное время игры набирает 21 очко;
- по истечению игрового времени, у кого больше очков;
- первая набирает 2 очка в дополнительном периоде.

Команда может атаковать, когда все ее игроки находятся за «трехочковой» линией и предоставить ближайшему игроку команды-соперницы для «чека» («проверки»). При этом все игроки защищающейся команды должны находиться внутри «трехочковой» зоны. В случае немедленного выбивания защитником мяча при «чеке» до установления нападающим контроля над мячом: время не запускается, «чек» выполняется заново. В стритболе нет правила «по стрелке», при возникновении ситуации спорного броска право на владение в зоне дальних бросков получает защищающаяся команда. Каждая команда имеет право на один 30-секундный тайм-аут в течение основного времени игры и один 30-секундный тайм-аут в течение дополнительного периода. Тайм-аут у судьи может попросить любой игрок. Время на атаку ограничено 12 секундами. В стритболе лимит персональных фолов отсутствует, в то время как в баскетболе их 5. Команда, два игрока которой были дисквалифицированы в течение турнира, дисквалифицируется до конца турнира.

1.3 Рекреативные возможности стритбола

Сейчас для молодежи все более важно, чтобы формы физической нагрузки, которыми они занимаются, были более нетрадиционными, новыми и яркими, оказывали комплексное воздействие на весь организм, психическую сферу. Очень важной составляющей является небольшая финансовая стоимость занятий и малые затраты, связанные с приобретением необходимого материально-технического оборудования и инвентаря.

Стритбол – это «младший брат» баскетбола, откуда он перенял необходимость ручной (предметной) ловкости баскетболиста, способности игрока максимально быстро и эффективно выполнять игровые действия с

мячом [45]. Для успешной игровой деятельности баскетболистам приходится выполнять большее число специальных сложно-координационных движений в единицу игрового времени, как с мячом, так и без мяча. Это требует специализированной подготовки и высокого уровня развития специальной ловкости баскетболистов [46]. Стритбол сейчас – это уже отдельный вид спорта. Он объединил в себе различные атрибуты молодежной культуры: спорт, музыку, моду, шоу. В стритбол чаще всего играют под музыкальное сопровождение, например музыку в стиле хип-хоп, что дополнительно вызывает интерес у молодежи к данному виду спорта.

Стритбол дает уникальную возможность молодежи ощутить «чувство локтя», ведь главной целью соревнований является то, что юноши и девушки различных национальностей, с разными физическими данными и спортивными навыками встречаются вместе, чтобы помериться силами в «чистой» спортивной борьбе. К тому же, благодаря стритболу, у игроков укрепляется вера в себя, вырабатывается мужество, храбрость, чувство взаимопонимания и взаимовыручки. Стритбол можно рассматривать в качестве эффективного и полезного средства физического воспитания и проведения досуга студентов, так как этот вид спорта интересен данной возрастной аудитории [28].

Важным фактором, полезности стритбола, являются качества, развивающиеся в ходе игры: настойчивость, решительность, трудолюбие, комбинационное мышление и психологическая устойчивость. Для стритбола очень важны индивидуальные действия, которые помогают развить игровое мышление у занимающихся. Все это помогает разностороннему физическому развитию — быстрой, ловкости, силе, а также физической выносливости.

Оздоровительное значение стритбола:

- желание здоровой части молодежи быть активными в жизни, уйти от наркотиков, преступности и, не имея больших средств, быть в большом спорте, заниматься доступным для себя физкультурным занятием;
- благоприятная обстановка для занятий (солнце, свежий воздух и т. д.);

- вовлечение в работу при игре в стритбол всех основных групп мышц;
- активная деятельность органов дыхания и кровообращения;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и центральной нервной системы;
- повышение сопротивляемости организма простудным заболеваниям;
- игра доступна широкому кругу людей различного возраста [16].

Наряду с самой игрой в стритбол, в оздоровительно-рекреативной физической культуре широкое применение получили такие подводящие игры с элементами баскетбола как «10 бросков», «Точка», «21», «31», «33», «15», «Плюс – минус», «Один плюс все». При организации и проведения этих игр используется инвентарь и оборудование для игры в стритбол или баскетбол. Кроме этого, они же используются для проведения конкурсной программы на соревнования и для проведения шоу-программы для зрителей.

В стритболе требуется более виртуозное, чем в баскетболе владение мячом. Игроки меньше стоят, игра задает очень быстрый темп. Совершенствуются формы атакующих и защитных действий, увеличивается количество бросков по кольцу [18]. Силовой компонент в стритболе ярче выражен, т.к. игроки ограничены малым пространством площадки и контакт под кольцом между ними жестче. Специфика игры на малой площадке предъявляет особые требования к технико-тактической, психологической и физической подготовленности игроков. Амплуа игроков должны быть универсальными. Каждый должен обладать умениями и навыками разыгрывающего, нападающего или центрального игрока [2]. Как показывают исследования, наблюдаются положительные последствия от увлечения стритболом, повышается работоспособность студентов, а также происходит оздоровление организма. Основное преимущество стритбола – это его простота, его можно организовать как в зале, так и на открытом воздухе [50].

Баскетбол и стритбол отличаются от других видов спорта большим разнообразием ситуаций и интенсивностью движений (быстрый бег, прыжки, передачи и приемы, ловля и броски мяча в разных положениях и др.), частой и быстрой сменой игровой обстановки, быстрым передвижением игроков по площадке. Баскетбольные команды все более и более нуждаются в игроках, обладающих не только высоким ростом, но также высокой скоростью, филигранной техникой исполнения игровых приемов и действий, игровой ловкостью, стабильностью в поражении кольца противника [13]. Для стритбола очень важны индивидуальные действия, которые формируют игровое мышление у занимающихся. Все это помогает разностороннему физическому развитию и воспитанию таких двигательных качеств как быстрота, ловкость, сила, а также физическая выносливость.

Мазурина А.В. в своей работе указывает, что при правильной организации и методическом обосновании занятия и участия в соревнованиях по уличному баскетболу могут способствовать повышению двигательной активности и физической подготовленности не только студентов, но и школьников, а также взрослых людей разного возраста [26].

В наше время стритбол начинает развиваться и набирает обороты в своем становлении. В эту игру может играть совершенно любой. Поэтому есть значительные возможности использовать данную игру в рекреационных целях [1].

1.3.1 Влияние стритбола на организм

За время одной стандартной игры в уличный баскетбол участники получают довольно значительную физическую нагрузку. Установлено, что в одной игре в стритбол каждый участник с переменной интенсивностью преодолевает расстояние 350-450 м, 60-70 м с ведением мяча, совершает около 27-30 прыжков, 15-20 передач, 20-25 бросков мяча в корзину. Участие в 3-6

играх в процессе занятий и соревнований предъявляет высокие требования к кондиционной подготовленности игроков [28].

Для людей, у которых есть проблемы с гиподинамией (малоподвижный образ жизни) стритбол будет играть огромную роль как одной из форм двигательной активности. Темп, присущий стритболу, активизирует деятельность органов дыхания и кровообращения, улучшает обмена веществ, задействует в работе все группы мышц [4]. Также, стоит отметить, что во время игры в стритбол улучшается подвижность суставов, укрепляются костная и сердечно-сосудистая системы. В процессе обучения в игре вырабатываются сложные высоко координированные движения, а перевод взгляда с близких предметов на дальние, слежение за мячом и игроками укрепляет глазные мышцы, развивает периферическое зрение.

Стритбол представляет собой тренировку в смешанной зоне энергообеспечения (анаэробно-аэробной). Пульсовая сумма занятия колеблется от 2311 ударов до 2475 уд/мин. Средняя частота сердечно-сосудистых сокращений у участников игр составляет 163 уд/мин. Потеря веса за одно тренировочное занятие (3-5 игр) составляет 1-2 кг в зависимости от собственного веса участников игры [25]. Эти особенности налагают определенные требования к организации и методике проведения рекреационно-оздоровительных занятий стритболом.

На данный момент, в теории и методике спортивных игр и физическом воспитании отсутствуют научные данные и практические рекомендации по организации и проведению оздоровительных занятий и соревнований стритболом. Развитие методических аспектов проведения физкультурно-оздоровительных занятий с оздоровительно-рекреативной направленностью, таким видом спорта, как стритбол, позволит повысить качество проведения организованных и самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий в школе. Это будет способствовать более эффективному восстановлению организма человека после учебы, организации досуга, улучшению

психоэмоционального состояния, развитию и поддержанию физических, психических и психофизиологических качеств [43].

1.3.2 Виды соревнований по стритболу

Стритбол в настоящее время популярен более чем в 160 странах мира, в турнирах участвует большое количество команд. Популярность этой игры в нашей стране возрастает с каждым годом все больше и больше. Соревнования проводятся не только на национальном уровне, но и на уровне Европы и мира, за счет чего чемпионаты и ежегодные всемирные фестивали уличного баскетбола собирают большое количество участников и зрителей [40].

Соревнования проводятся с целью физической разрядки, психологической разгрузки и самоутверждения участников. Основной девиз стритбольных соревнований: «Главный приз – твое участие!». Это вызывает большую заинтересованность у молодого поколения и стимулирует регулярность занятий стритболом – становится частью образа жизни, частью молодежной культуры.

Стритбол позволяет использовать различные комбинации, для достижения желаемого тактического результата. Под комбинацией подразумевается заранее разученные и согласованные взаимодействия группы или всех игроков команды в пределах конкретной системы, направленные на создание одному из баскетболистов условий для атаки кольца. Кроме того, комбинация может быть творчески создана и реализована игроками на основе типовых взаимодействий, их сыгранности и накопленного соревновательного опыта [49].

Развитие стритбола способно активно вытеснять из студенческой молодежи негативные привычки и устои, способствовать организованности и развитию чувства ответственности за результат.

Соревнования, различного рода турниры по стритболу разыгрываются по возрастным группам [16]:

- младшие юноши и девушки 9 – 11 лет, 12 – 13 лет;
- средние юноши и девушки 14 – 15 лет;
- старшие юноши и девушки 16 – 18 лет;
- мужчины и женщины – старше 18 лет;
- ветераны – старше 35 лет;
- семейные команды – «папа, мама, я – баскетбольная семья».

Одним из основных элементов продвижения баскетбольной культуры 3x3, Ассоциация уличного баскетбола выбрала строительство и эксплуатацию специализированных центров уличного баскетбола (ЦУБ). Они разработали основные принципы планировки и функционирования комплексов и смогли обеспечить подобной инфраструктурой более 20 городов Российской Федерации. Центры уличного баскетбола являются спортивными сооружениями, которые включают в себя: открытую площадку (с навесом, или полностью крытую), количество кортов со специальным покрытием, трибуны, ограждения и др.

В настоящее время во многих городах России проходят различные открытые турниры по стритболу, в них могут принимать участие все желающие. Организацией этих турниров занимается Ассоциация уличного баскетбола при поддержке Российской спортивной федерации баскетбола [17]. Ежегодно проводятся всероссийские массовые соревнования по стритболу «Оранжевый мяч», в 2015 году они прошли в 79 городах России [19]. На сегодняшний день проводится более 100000 всевозможных турниров по уличному баскетболу [3].

Так, например, команда СФУ (Сибирского Федерального Университета) участвовала в V Всероссийском фестивале студенческого спорта среди федеральных вузов, который проходил в г. Якутске с 19-23 октября 2015 г. В соревновательную программу юбилейного фестиваля вошли: вольная борьба, масрестлинг, шашки, плавание и стритбол. Студентам СФУ удалось выиграть фестиваль студенческого спорта в общекомандном зачете. Что касается результатов в направлении «Стритбол», то команда Сибирского Федерального

Университета взяла бронзу чемпионата. Участие принимали десять женских и девять мужских команд по стритболу из: Сибирского, Северо-Кавказского, Северо-Восточного, Уральского, Южного, Балтийского, Казанского (Приволжского), Дальневосточного, Северного (Арктического) и Крымского федеральных округов.

Как участник фестиваля, могу сказать, что соревнования были проведены на достаточно высоком уровне. Так как вид спорта был стритбол, а не баскетбол, то игры занимали меньшее количество времени, были очень динамичными и интересными. Каждая игра проходила на одной половине баскетбольной площадки, причем женские команды выступали на одной половине, а мужские на другой, одновременно. В состав женской и мужской команд входили всего по 4 игрока (3 основных + 1 замена), что было финансово выгодней для проведения и участия в соревнованиях.

Что касается самой игры, то игроку 4-5-ой позиции приходится дольше, чем игрокам других позиций, включаться в темп стритбола, который в действительности намного быстрее, чем темп баскетбола. Игра отличается и тем, что в ней почти нет позиционного нападения, ценится универсальность игроков и «дальний бросок». Наша команда быстро адаптировалась, и именно поэтому, я считаю, мы получили хороший результат. Подобные фестивали и соревнования должны все больше и больше увеличиваться и улучшаться, так как это способствует новым знакомствам, установлению связей между институтами и конечно же, развитию такого вида спорта как стритбол.

Существуют различные проекты, включающие в себя соревнования по стритболу. Например, KFC Battle – это масштабный спортивный и культурно-образовательный проект для молодежи [6]. В 2018 году количество участников в категории «стритбол» составило 12276 человек [35].

Street Basket – соревнования по стритболу, организуемые красноярским баскетбольным клубом “Енисей”. С каждым годом уровень соревнований и количество участников возрастает, например, в сезоне 2017 года заявившихся иногородних коллективов, помимо команд из Красноярска, было 70 (из

Железногорска, Зеленогорска, Ачинска и Бородино). В последние года, количество площадок для проведения официальных турниров увеличивается, появляются качественные покрытия и инвентарь. С 2008 года красноярская площадка по уличному баскетболу благодаря усилиям сотрудников БК "Енисей" получила право стать региональным представителем Чемпионата России по стритболу [20].

Еще одним из самых масштабных стритбольных турниров является Red Bull Reign 3 на 3 с отборочными этапами в 19 странах, включая Россию. Победитель национального отбора едет на финал в Вашингтон (США), чтобы сразиться с лучшими из лучших на легендарной площадке «Barry Farms». Региональные отборы проходят в 10 городах России: Москва, Санкт-Петербург, Казань, Новосибирск, Екатеринбург, Ростов-на-Дону, Воронеж, Пермь, Владивосток и Краснодар. К сожалению, Красноярск не входит в их число, однако это не мешает истинным ценителям этого вида спорта участвовать и показывать себя в этом турнире [48].

Для того чтобы проводить соревнования по стритболу в зимний сезон, была создана «Ночная лига 3x3» – чемпионат для любителей баскетбола 3x3 любого уровня [29].

Стритбол не стоит на месте. Помимо студенческих соревнований, турниров и фестивалей стритбол как вид спорта с 2010 года включен в юношеские Олимпийские игры. Однако в ближайшее время популярность баскетбола 3x3, скорее всего возрастет еще больше, так как в 2017 году МОК (международный олимпийский комитет) включил баскетбол 3x3 в программу Олимпийских игр в 2020 году, которые пройдут в Токио. Дисциплина будет включена как в мужскую, так и в женскую программу. Предполагается, что это очень существенно скажется на развитии этого сектора баскетбола в России и приведет к созданию профессиональных стритбольных команд и даже лиг, а также к созданию полноценной сборной страны по уличному баскетболу. Теперь у людей, которым по разным причинам «дорога» в профессиональный баскетбол закрыта, есть возможность участвовать в соревнованиях по своему

любимому виду спорта, но в рамках стритбола. Не исключено, что некоторые люди принципиально захотят заниматься именно стритболом, так как это действительно динамичный, увлекательный, красивый и к тому же доступный вид спорта.

Президент Российской федерации баскетбола Андрей Кириленко считает, что включение стритбола в олимпийскую программу – это очень значимое, и даже историческое, событие. Теперь у баскетбола появляется возможность разыгрывать на Олимпийских играх 4 комплекта медалей вместо двух. Это фантастическая новость для людей, которые играют в баскетбол 3x3 и хотят не просто играть в свое удовольствие, но и добиться каких-либо результатов в этом виде спорта. Отныне стритбол это дисциплина, которая будет представлена на Олимпиадах [5].

Таким образом, мы можем утверждать, что популярность стритбола в нашей стране растет с каждым годом. Игра вызывает большую заинтересованность у молодого поколения и стимулирует регулярность занятий стритболом – становится частью образа жизни, частью молодежной культуры. Стритбол сочетает в себе определенную атмосферу, объединяет в себе различные молодежные интересы, например, спорт, музыку, моду, шоу. Эта игра позволяет, не имея больших средств, заниматься доступным для себя видом спорта, иметь благоприятную обстановку для занятий в виде солнца и свежего воздуха во время самой деятельности, общаться и знакомиться с новыми людьми, получать огромное количество эмоций. Немаловажным фактором является и то, что игра доступна широкому кругу людей различного возраста, статуса и пола.

2 Организация и методы исследования

2.1 Организация и проведение исследования

Исследования проводились в период с января 2018 по май 2019 года.

На первом этапе были проведены подбор, анализ и обобщение источников научно-методической литературы, а также сформулированы цель и задачи исследования, определены предмет, объект и методы исследования.

На втором этапе было проведено анонимное анкетирование среди молодежи г. Красноярска, в котором приняли участие 324 человека. Исследование проводилось на интернет-платформе Google Forms. Всего участникам анкетирования было предложено ответить на 11 вопросов о стритболе в городе Красноярске. Анкета представлена в Приложении А. Для более полного анализа полученных результатов, мы проводили анкетирование в 2 группах. В первую группу, входили респонденты, занимающиеся стритболом, в составе 182 (56%) человек. Во вторую, граждане, никогда не пробовавшие данный вид спортивной деятельности (142 человека или 44% респондентов). С помощью полученных результатов мы смогли провести анализ рекреативных возможностей и популярности стритбола в молодежной среде города Красноярска.

Поскольку стритбол является сезонным видом спорта, третий этап нашего исследования осуществлялся в период с июня по сентябрь 2018 года. Нами был проведен констатирующий сравнительный педагогический эксперимент, в котором приняли участие 10 девушек занимающихся стритболом на постоянной основе и 10 девушек, занимающихся сезонными видами спорта (ролики, велосипед, бадминтон и другие). Контрольную группу составляли девушки сезонных видов спорта, а экспериментальную – занимающиеся стритболом. Возрастная категория испытуемых 17-21 года. Тестирование проходило на территории МАО Гимназия №4.

4-ый этап (апрель-май 2019 г.) – подведены итоги, проанализированы и оформлены результаты проведенного исследования. Завершена работа над текстом выпускной квалификационной работы.

2.2 Характеристика методов исследования

В работе использовались следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы
2. Анкетирование
3. Педагогическое тестирование функциональных показателей
4. Педагогический эксперимент
5. Методы математической статистики

Анализ научно-методической литературы

В процессе исследования анализировались и обобщались данные научно – методической литературы о необходимости физической рекреации у населения, и в особенности, у молодого поколения. Также была изучена и охарактеризована игра стритбол, возможности ее использования в целях рекреации молодого поколения, влияние стритбола на организм занимающихся, а также развитость и популярность этой игры в настоящий момент.

При анализе литературных источников нам было важно определить, насколько освещена данная тема, насколько она актуальна, какие исследования проводились по нашей проблеме. Тем самым была сформирована теоретическая база осуществленного исследования.

Анкетирование

В апреле-мае 2018 года было проведено анкетирование среди молодежи города Красноярска с целью анализа рекреативных возможностей и популярности стритбола в нашем городе. На основании полученных данных, мы смогли собрать полную картину состояния стритбола в городе Красноярске на данный момент, оценить возможности развития этого вида спорта, определить проблемы, на которые стоит обратить внимание во время работы.

Педагогическое тестирование функциональных показателей

Для измерения функциональных показателей (работоспособность, силовые и скоростно-силовые способности, ловкость и выносливость) в качестве контрольных испытаний нами были выбраны следующие: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег на среднюю дистанцию (1000 м), прыжок в длину с места, челночный бег, проба Руфье. Техника выполнения контрольных тестирований:

- *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа [10].* Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

- *Бег на среднюю дистанцию (1000 м) [10].* Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участник занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды. Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами по 500 метров, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь.

- *Прыжок в длину с места [10]*. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

- *Челночный бег [10]*. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

- *Проба Руфье [35]*. Функциональная Проба Руфье представляет собой тест, предназначенный для оценки работоспособности сердца при физической нагрузке. В пробе Руфье используются значения частоты

сердечных сокращений в различные по времени периоды восстановления после относительно небольших нагрузок. Изменение частоты сердечных сокращений (ЧСС) обеспечивает адаптацию системы кровообращения к потребностям организма и условиям внешней среды. Для получения сведения о реактивных свойствах сердечно-сосудистой системы и, в первую очередь, свойств сердца по увеличению частоты сокращения, и используется проба Руфье.

Выполнение тестирования. У испытуемого, находящегося в положении лежа на спине, в течение 5 мин определяют пульс за 15 с (P1); затем в течение 45 с испытуемый выполняет 30 приседаний. После окончания нагрузки испытуемый ложится, и у него вновь подсчитывается пульс за первые 15 с (P2), а потом — за последние 15 с первой минуты периода восстановления (P3).

Оценку работоспособности сердца производят по формуле:

$$\text{Индекс Руфье} = (4*(P1 + P2 + P3) - 200) / 10 \quad (1)$$

где P1 – значение пульса до проведения тестирования;

P2 – значение пульса после окончания нагрузки;

P3 – значение пульса в период восстановления после проведения тестирования.

Результаты оцениваются по величине индекса от 0 до 15:

- < 3 – хорошая работоспособность;
- 3-6 – средняя;
- 7-9 – удовлетворительная;
- 10-14 – плохая (средняя сердечная недостаточность);
- 15 и выше (сильная сердечная недостаточность)

Педагогический эксперимент

После проведения измерения функциональных показателей, мы приступили к анализу полученных результатов. Эксперимент состоял в

сравнении изменения функциональных показателей обеих групп до эксперимента и после его проведения. Важной составляющей является и то, что изначально были подобраны девушки с одинаковой физической подготовленностью, что подтверждается статистическими вычислениями.

Методы математической статистики. Математическая обработка результатов исследований осуществлялась с помощью методов математической статистики. При выборе статистических методов мы руководствовались имеющимися в нашем распоряжении пособиями. Статистический анализ полученного материала осуществлялся по системе, общепринятой в практике спортивных исследований. Результаты обрабатывались с помощью параметрического критерия Стьюдента. Исследование включает в себя как межгрупповое, так и внутригрупповое сравнение результатов. Процесс математической обработки материала, полученного в ходе исследования, осуществлялся на компьютерах с использованием пакета прикладных программ.

3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Результаты анкетирования

В исследовании приняли участие 324 респондента. Полученные результаты анкетирования были разделены на 2 группы (занимающиеся и не занимающиеся стритболом). Из общего числа опрошенных, чуть больше половины респондентов, а именно 182 человека (56%) играют или когда-либо играли в стритбол в Красноярске, и 142 человека (44%) никогда не пробовали себя в этом виде деятельности (рисунок 2).

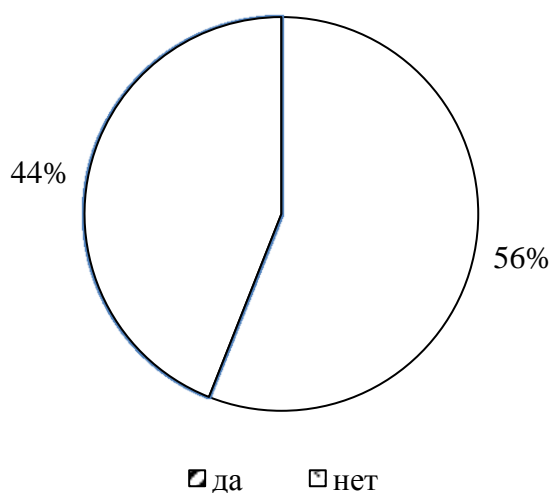


Рисунок 2 – Соотношение контингента опрашиваемых респондентов по отношению к занятиям стритболом в г. Красноярске

Среди занимающихся стритболом молодых людей развитым и популярным этот вид спорта считает почти половина опрошенных. Из не занимающихся стритболом, 76% опрошенных затрудняются дать ответ на этот вопрос, из чего следует что они плохо осведомлены или не владеют информацией о данном виде спорта, и соответственно не имеют представления об этой игре как возможном средстве рекреации (рисунок 3).



Рисунок 3 – Развитость и популярность в г. Красноярске, по мнению опрошенных респондентов

Затрагивая вопрос о количестве площадок для стритбола, почти половина играющих респондентов (47%) указывают на их нехватку в нашем городе, а 41% считает, что необходимости в дополнительных площадках нет. Более половины респондентов, не играющих в стритбол затрудняются ответить на этот вопрос (рисунок 4).



Рисунок 4 – Удовлетворенность количеством площадок для игры в стритбол

Так как в г. Красноярске нет специальной крытой площадки для стритбола, нами был задан вопрос о необходимости ее возведения. Большинство участников анкетирования, непосредственно играющих в стритбол (86%) отметили необходимость строительства крытой площадки для стритбола. Во многих крупных городах нашей страны такие площадки есть и их строительство себя оправдывает, это удобно и безопасно – игры и соревнования могут проходить даже не в благоприятных погодных условиях. Среди респондентов не играющих в стритбол, затруднились ответить на этот вопрос 65% респондентов, а 30% посчитали крытую площадку нужной, а это означает, что даже люди не занимающиеся стритболом понимают важность и необходимость наличия такой площадки в городе Красноярске (рисунок 5).



Рисунок 5 – Наличие дополнительной крытой площадки для игры в стритбол

Что касается возраста игроков в стритбол, то в обеих опрошенных группах, большинство респондентов отметило, что в стритбол можно играть независимо от возраста (96%-играющие, 93%-не играющие) (рисунок 6).



Рисунок 6 – Возрастная характеристика людей, занимающихся стритболом

Любителей стритбола больше всего привлекает в этой игре ее атмосфера и культура (70% респондентов). На втором месте играющие участники анкеты выделяют возможность использовать для игры любое время и место (46%). Далее отмечается возможность завести новые знакомства и возможность заниматься на свежем воздухе (41% и 37% соответственно). Для респондентов, не играющих в стритбол, привлекательность стритбола выражается в возможности заниматься на свежем воздухе (51%), затем в культуре и атмосфере стритбола (38%). То, что для игры в стритбол нет необходимости большого вложения денег отмечают 32% не занимающихся стритболом участника опроса (рисунок 7).

Среди проводимых в нашем городе чемпионатов по стритболу, наиболее известным, для играющих в стритбол респондентов, является STREET BASKET, организуемый Баскетбольным клубом «Енисей» (76%), затем KFC BATTLE (58%). Среди тех, кто не играет в стритбол 20% респондентов выбрали KFC BATTLE и 17% респондента STREET BASKET, остальные 62% респондента не смогли дать ответ на этот вопрос (рисунок 8).



Рисунок 7 – Привлекательность стритбола для молодежи в городе Красноярске



Рисунок 8 – Чемпионаты по стритболу в г. Красноярске

Большинство опрошенных, в обеих группах респондентов, указали на необходимость проведения чемпионатов и соревнований по стритболу в г. Красноярске. Однако, 63% опрошенных респондентов, занимающихся стритболом, отмечают, что подобные мероприятия необходимо не просто проводить, а проводить чаще и в большем количестве. Посчитали ненужным проведение чемпионатов 10% респондентов из всего числа опрошенных (рисунок 9).



Рисунок 9 – Проведение чемпионатов по стритболу в г. Красноярске

Открытие специализированной школы по стритболу заинтересовало по большей части тех, кто играет в стритбол. Из них, попробовали бы заниматься ради интереса 44% опрошенных, и точно занимались бы 32%, остальных эта идея не заинтересовала. Что касается тех, кто в стритбол не играет, то большинство открытие школы по стритболу не заинтересовало (65%), однако одна треть (32%) респондентов попробовала бы ради интереса заниматься в секции (рисунок 10).



Рисунок 10 – Заинтересованность респондентов в занятиях по стритболу в специализированной школе.

Развивать стритбол как средство физической деятельности и рекреации среди населения считают нужным 86 % респондентов из всего числа участников анкетирования. Данные представлены на рисунке 11.

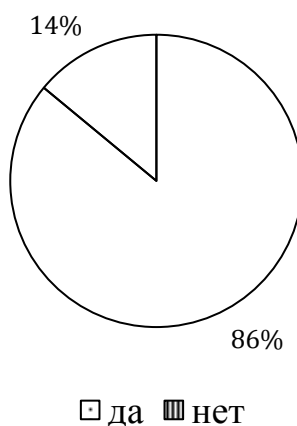


Рисунок 11 – Потребность в развитии стритбола как средства физической деятельности и рекреации

Следует сделать вывод, что не играющие респонденты, наравне с играющими участниками анкетирования, голосуют за продвижение и развитие стритбола в нашем городе. Можно предположить, что именно растущая популярность и массовость этого вида спорта позволит привлечь к этой игре все большее количество людей, которые по достоинству смогут оценить все рекреационные возможности стритбола.

Мы можем сказать, что стритбол сочетает в себе различные факторы, которые могут благоприятно воздействовать на занимающихся этим видом спортивной деятельности людей.

3.2 Результаты педагогического эксперимента

Педагогический эксперимент проводился нами с целью определения влияния занятий стритболом на функциональные показатели занимающихся этим видом спорта, в сравнении с теми же функциональными показателями, которые были взяты у занимающихся другими сезонными летними видами спорта. Мы исследовали такие функциональные показатели, как: работоспособность, силовые и скоростно-силовые способности, ловкость и выносливость. В качестве контрольных испытаний нами были выбраны следующие: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег на среднюю дистанцию (1000 м), прыжок в длину с места, челночный бег, проба Руфье.

В исследовании принимали участие две группы девушек по 10 человек в каждой. Контрольная группа состояла из любительниц разных сезонных (летних) видов двигательной деятельности (бадминтон, ролики, велосипед и др.). Экспериментальная группа включала в себя девушек, регулярно занимающихся стритболом. Возраст испытуемых 17-21 год.

Результаты до проведения эксперимента

Для определения значений функциональных показателей были проведены тестирования в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах. Для этого

было проведено пять тестов, включенных во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты функциональных показателей до проведения педагогического эксперимента ($t_{\text{табл}} = 2,10$)

Название двигательного теста (ед. измерения)	Результаты тестирования ($\bar{x} \pm m$)		Значение критерия Стьюдента	Достоверность различий
	Контрольная группа	Экспериментальная группа		
Проба Руфье (балл)	11,1 ± 1,3	10,7 ± 1,2	0,22	P > 0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	16,4 ± 3,3	18,3 ± 2,0	0,49	P > 0,05
Прыжок в длину с места (см)	180,8 ± 6,2	172,7 ± 5,1	1,01	P > 0,05
Челночный бег (с)	15,12 ± 0,20	15,52 ± 0,23	1,30	P > 0,05
Бег на среднюю дистанцию (1000 м), (с)	313,60 ± 8,37	273,30 ± 18,10	2,02	P > 0,05

Как показало проведенное исследование результаты тестирования ЭГ и КГ не имеют достоверных различий при $P > 0,05$. Следовательно, обе группы, принимающие участие в исследовании, однородны по составу – значения функциональных показателей не имеют достоверных различий.

Результаты после проведения эксперимента

Наибольшая динамика изменения значения функционального показателя была выявлена в измерении ловкости. Результаты представлены в таблице 2. Это доказывает, что благодаря занятиям стритболом, уровень ловкости у экспериментальной группы улучшился на 10% и является статистически значимым, в сравнении с результатами до эксперимента. У контрольной группы

показатели ловкости ухудшились на 6 %, однако не имеют статистически значимого различия ($P > 0,05$).

Таблица 2 – Сравнительная характеристика оценки различий результатов челночного бега по критерию Стьюдента и прироста результата ($t_{\text{табл}} = 2,26$)

Группа	Период		t эксп	Достоверность различий	Прирост (%)
	До эксперимента	После эксперимента			
Контрольная группа	15,12 ± 0,20	16,07 ± 0,79	1,17	>	- 6
Экспериментальная группа	15,52 ± 0,23	13,98 ± 0,32	3,87	<	+ 10

Можно утверждать, что быстрые смены направления движения, резкие остановки и ускорения, работа вестибулярного аппарата улучшается и тренируется при занятиях именно стритболом, а не просто сезонными видами занятий.

Также, было определено значимое улучшение показателя работоспособности. Данные представлены в таблице 3. Это может означать, что систематические занятия стритболом способствуют увеличению объема мышечной работы, которая может быть выполнена без снижения заданного уровня функционирования организма.

Таблица 3 – Сравнительная характеристика оценки различий результатов работоспособности по критерию Стьюдента и прироста результата ($t_{\text{табл}} = 2,26$)

Группа	Период		t эксп	Достоверность	Прирост (%)
	До эксперимента	После эксперимента			
Контрольная группа	11,1 ± 1,3	8,32 ± 1,1	1,67	>	- 25
Экспериментальная группа	10,7 ± 1,2	12,1 ± 1,2	0,84	>	+13

Уровень работоспособности у экспериментальной группы статистических различий не имеет, однако прирост составил 13%. У контрольной группы показатели снизились на 25%, что можно объяснить отсутствием специально направленной работы на улучшение работоспособности у любителей сезонных летних видов двигательной деятельности. Различия между группами достоверны при $P > 0,05$.

Далее было выявлено положительное изменение скоростно-силовых способностей, что свидетельствует о положительном влиянии стритбола и на них. Данные представлены на таблице 4.

Таблица 4 – Сравнительная характеристика оценки различий результатов прыжка в длину с места по критерию Стьюдента и прироста результата ($t_{\text{табл}} = 2,26$)

Группа	Период		t эксп	Достоверность	Прирост (%)
	До эксперимента	После эксперимента			
Контрольная группа	180,8 ± 6,2	169,6 ± 2,51	1,67	>	- 6
Экспериментальная группа	172,7 ± 5,1	180,8 ± 4,28	1,16	>	+ 5

У экспериментальной группы прирост составил 5%, что может объясняться непосредственным присутствием в стритболе двигательных действий, направленных на развитие скоростно-силовых способностей. В свою очередь у контрольной группы было выявлено ухудшение показателей на 6%. Летние сезонные виды двигательной деятельности не имеют перед собой первостепенной задачи развития этого показателя, поэтому данный результат является подтверждением того, что скоростно-силовые способности более

полно развиваются при занятиях стритболом, в сравнении с сезонными летними видами двигательной деятельности.

Полученные в ходе исследования данные свидетельствуют о том, что в результатах экспериментальной группы после эксперимента были выявлены значимые улучшения таких функциональных показателей как: работоспособность, скоростно-силовые способности, ловкость. Данные представлены в таблице 5.

Таблица 5 - Результаты функциональных показателей после проведения педагогического эксперимента ($t_{\text{табл}} = 2,10$)

Название двигательного теста (ед. измерения)	Результаты тестирования ($\bar{X} \pm m$)		Значение критерия Стьюдента	Достоверность различий
	Контрольная группа	Экспериментальная группа		
Проба Руфье (балл)	8,3 ± 1,1	12,1 ± 1,2	2,41	P < 0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	15,7 ± 3,0	23,3 ± 3,0	1,80	P > 0,05
Прыжок в длину с места (см)	169,6 ± 2,6	180,8 ± 4,3	2,26	P < 0,05
Челночный бег (с)	16,07 ± 0,79	13,98 ± 0,32	2,46	P < 0,05
Бег на среднюю дистанцию (1000 м), (с)	303,20 ± 18,59	310,20 ± 7,97	0,35	P > 0,05

Проведенное нами исследование показало, что систематические занятия стритболом оказывают положительное влияние на организм занимающихся, а именно, на улучшение скоростно-силовых качеств, развитие ловкости и повышение работоспособности организма. Стоит также отметить, что подготовленность к сдаче комплекса ГТО у девушек, занимающихся стритболом выше, чем у контрольной группы, так как результаты нашего тестирования сочетаются с нормативами ГТО.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. В ходе анализа рекреативных возможностей стритбола, мы выяснили что на данный момент, для молодого поколения важно, чтобы формы физической нагрузки, которыми они занимаются, были более нетрадиционными, новыми и яркими, оказывали комплексное воздействие на весь организм и психическую сферу, что полностью удовлетворяется занятиями стритболом. Важной составляющей является небольшая финансовая стоимость занятий и малые затраты, связанные с приобретением необходимого материально-технического оборудования и инвентаря. Стритбол можно рассматривать в качестве эффективного и полезного средства физического воспитания и проведения досуга студентов, так как этот вид спорта интересен данной возрастной аудитории. В наше время стритбол начинает развиваться и набирает обороты в своем становлении. В эту игру может играть совершенно любой. Поэтому есть значительные возможности использовать данную игру в рекреационных целях.

2. Рассматривая игру стритбол как средство рекреации для молодого поколения, мы можем утверждать, что ее популярность в нашей стране растет с каждым годом. Любителей стритбола больше всего привлекает в этой игре ее атмосфера и культура (70% респондентов), а также возможность использовать для игры любое время и место (46% респондентов). Далее отмечается возможность завести новые знакомства и возможность заниматься на свежем воздухе (41% и 37% соответственно). Для респондентов, не занимающихся стритболом, привлекательность данной игры выражается в возможности заниматься на свежем воздухе (51% респондентов), а затем в культуре и атмосфере стритбола (38% респондентов). То, что для игры в стритбол нет необходимости большого вложения денег отмечают 32% не занимающихся стритболом участников опроса. Также немаловажным фактором является и то, что стритбол доступный и достаточно мало затратный вид спорта, однако мы выяснили, что большое количество респондентов плохо осведомлены или не осведомлены вообще о данном виде спорта, и соответственно не имеют

представления об этой игре как возможном средстве рекреации. Необходимо создать условия и предоставить возможности для актуализации у молодежи личностных смыслов формирования здоровья на основе включения их в значимую оздоровительную и физкультурно-спортивную деятельность.

3. В ходе проведенного исследования, нами было определено, что стритбол оказывает положительное влияние на изменение некоторых функциональных показателей, таких как: работоспособность, скоростно-силовые способности и ловкость занимающихся. Благодаря занятиям стритболом у экспериментальной группы уровень ловкости улучшился на 10%. Прирост показателей работоспособности составил 13%. Показатели скоростно-силовых способностей улучшились на 5% в сравнении с результатами до эксперимента. Развитие методических аспектов проведения физкультурно-оздоровительных занятий с оздоровительно-рекреативной направленностью, таким видом спорта, как стритбол, будет способствовать более эффективному восстановлению организма человека после учебы, организации досуга и улучшению психоэмоционального состояния занимающихся.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Анализ влияния физической рекреационной активности на самореализацию личности школьников / С.А. Сидоров – URL: <http://www.rankpedagogy.ru/inspuds-711-8.html> (дата обращения: 13.10.18).
2. Байбакова, Т.В. Модульная технология обучения технико-тактическим действиям студентов-баскетболистов в стритболе / Т.В. Байбакова, Н. Н. Ляликова // «Вестник Нижневартковского государственного университета». – 2016. - №4. – С. 63-68.
3. Байбакова, Т.В. Оптимизация тренировочных средств при формировании технико – тактических действий стритболистов / Т. В. Байбакова // Культура физическая и здоровье. – 2016. - № 1(56). – С. 81-83.
4. Байбакова, Т.В. Формирование технико-тактических действий студентов (на примере стритбола) / Т.В. Байбакова // Омский научный вестник. – 2013. – №5(122). – С. 191-193.
5. Баскетбол 3x3 включен в программу Олимпийских игр! / Е.Ю. Андреев – URL: <https://russiabasket.ru/news/3255/basketbol-3x3-vklyuchen-v-programmu-olimpijskix-igr> (дата обращения: 10.12.18).
6. Бери свое: KFC вызывает молодежь на батл / П.А. Журавлев – URL: <https://www.ftbl.ru/blogs/beri-svoe-kfc-vyzyvaet-molodezh-na-batl/#ixzz5YvM9tsqL>
7. Бондаренко, М. П. Роль социально-трудовых отношений в развитии физической, культуры, спорта и туризма (на примере гор. Волгограда и Волгоградской области): монография / ФГБОУ ВПО «ВГАФК». – Волгоград, 2012. – 179 с.
8. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учеб. пособие / Л. А. Боярская. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 120 с.
9. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

10. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://gto.ru/#gto-method>
11. Ганзина, Н. В. Подвижные и спортивные игры как средство рекреации и социальной адаптации инвалидов с ДЦП / Ганзина Н.В, Губарева Т.И. // Спорт, дух. ценности, культура. – М., 1997. – Вып. 8. – С. 175-186.
12. Горовых, Э. И. Планирование социально-экономической эффективности услуг спортивной подготовки в области футбола : дис. ... канд. эконом. наук: 08.00.05 / Горовых Эдуард Игоревич. – Санкт-Петербург, 2019. – 147 с.
13. Григорович, И. Н. Повышение эффективности спортивной деятельности баскетболистов с учетом их индивидуально-психологических особенностей: автореф. дис. ... канд. пед. наук (13.00.04) / Григорович Иван Николаевич. – Омск, 1985. – 20 с.
14. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – 2-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2004г. – 520 с.
15. Жуков, С. П. Игра и дети // Физическая культура в школе, 1994, №5, с. 14
16. Ишухин, В. Ф. Баскетбол. Стритбол: учеб.-метод. пособие / В.Ф. Ишухин, С. И. Гончаренко, И. Г. Калининцева, Е. А. Ишухина; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2016. – 116 с.
17. Ключникова, С. Н. Особенности тренировочного процесса в стритболе / С.Н. Ключникова, Т.В. Швецова // Приволжский педагогический поиск. – 2014. - №3(9). – С. 82-84.
18. Колесникова, Е. А. Структура и содержание подготовки баскетболисток 15–16 лет к соревнованиям по стритболу: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Колесникова Евгения Анатольевна – Краснодар: КГУФКСТ, 2006. – 143 с.

19. Королев, Г. Н. Стритбол в системе физического воспитания студентов / Г.Н. Королев, А.И. Салмова // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Казань, 6 - 8 ноября 2015 г. / под ред. Р. А. Юсупова, Б.А. Акишина, Т.Ю. Покровской. – Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2015. – С. 232.
20. Красноярский стритбаскет: история в цифрах // Internet. – 01.12.18. – Режим доступа: <http://basket-enisey.ru/street/history>
21. Лубышева, Л. И. Исследование особенностей здоровья и поведения российских школьников / Л.И. Лубышева, А.В. Малинин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. - № 6. – С. 2-7.
22. Лубышева, Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры – 2001. – №4. – С. 11-13.
23. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Л.И. Лубышева – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 240 с.
24. Луничкин, В. Г. Тактика позиционного нападения против личной защиты: метод. пособие для тренеров ДЮСШ / В. Г. Луничкин, С. В. Чернов, С. В. Чернышев. – М.: Тера-Спорт, 2002. – 58 с.
25. Мазурина, А. В. Рекреационно-оздоровительная методика на основе стритбола в физическом воспитании студентов высших учебных заведений: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Мазурина Анна Валентиновна; – Смоленск: СГАФКСТ. – 2006. – 22 с.
26. Мазурина, А.В. Уличный баскетбол в физическом воспитании студентов высших учебных заведений / А.В. Мазурина, О.Е. Лихачев // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 11. – С. 41-43.
27. Методическое использование подвижных игр в системе физического воспитания в ДОУ / А.М. Гайнулина – URL: <https://infourok.ru/podvizhnie-igri-v-sisteme-fizicheskogo-vozpitaniya-2694634-page2.html> (дата обращения 05.11.18)

28. Нестеровский, Д. И. Стритбол как фактор формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи // Университетское образование (МКУО-2014): сб. ст. XVIII Междунар. науч.-метод. конф., посвящ. 200-летию со дня рождения М.Ю. Лермонтова (г. Пенза, 10–11 апреля 2014 г.) / под ред. А. Д. Гулякова, Р. М. Печерской. – Пенза: Изд-во ПГУ, 2014. – С. 346-347.
29. Ночная лига 3х3, всё что нужно знать – URL: <http://streetbasket.ru/news/nochnaya-liga-3x3-vsyo,-chto-nuzhno-znat> (дата обращения 03.06.19)
30. Павлов, Г. С. Современный философские, исторические, социологические аспекты физической культуры, спорта, туризма и рекреации / Г.С. Павлов // Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации: материалы IV Всероссийской с международным участием науч.-практ. конф. студентов и аспирантов, г. Томск, 21 апреля 2016 г. / под ред. канд. биол. наук А.В. Кабачковой. – Томск: STT, 2016. – С. 40-43.
31. Панов, Е. Е. Игры как оптимальное средство развития профессионально важных качеств у студентов в процессе физического воспитания / Е.Е. Панов // Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации: материалы IV Всероссийской с международным участием науч.-практ. конф. студентов и аспирантов, г. Томск, 21 апреля 2016 г. / под ред. канд. биол. наук А.В. Кабачковой. – Томск: STT, 2016. – С. 118-120.
32. Покровский, Е. А. Детские игры и гимнастика в отношении воспитания и здоровья молодежи / Е.А. Покровский. – М., 1893. – С. 31-38.
33. Понятия «игра», «спортивные игры» в теории спорта, в физическом воспитании и рекреации / О.Е. Лихачев – URL: http://sportfiction.ru/articles/ponyatiya-igra-sportivnye-igry-v-teorii-sporta-v-fizicheskom-vospitanii-i-rekreatsii/?sphrase_id=7933 (дата обращения 05.11.18)
34. Правила стритбола / Е.С. Ермолаева – URL: <http://www.m-verim.ru/stritbasket/rules/> (дата обращения 12.05.18)

35. Проба Руфье (оценка работоспособности) [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.fitnesservice.ua/articles/844-proba-rufe-otsenka-rabotosposobnosti> (дата обращения 01.06.19)
36. Россия + Америка = Стритбол / Э. Р. Орлова – URL: http://sportprimorye.ru/prim_sport/2952-rossiyaamerikastritbol.html (дата обращения 05.11.18)
37. Соколов, Н. Г. Студенческий баскетбол как средство корпоративного воспитания учащейся молодежи / Н. Г. Соколов // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2008. – № 11(45). – С. 91-94.
38. Столяров, В. И. Проблема гуманизации современного спорта и пути ее решения / В.И. Столяров, Д.И. Ипатов // Ценности спорта и пути его гуманизации (Духовность. Спорт. Культура): Сб./Сост. и ред. В. И. Столяров. – М.: Российская академия образования, Гуманитарный Центр "СпАрт" РГАФК. – 1996. – №2. – С. 49-181.
39. Столяров, В. И. Физкультурно-спортивная работа с населением на пороге 21 столетия: проблемы и пути их решения / Столяров В.И., Кудрявцева Н.В. // Спорт, дух. ценности, культура. – М., 1997. – Вып. 9. – С. 94-216.
40. Стритбол / Т.П. Мозгов – URL: <http://www.kfcbattle.com/battle/streetball> (дата обращения 01.12.18)
41. Физическая рекреация как средство повышения двигательной активности школьников / В.В. Воробьева – URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/05/27/fizicheskaya-rekreatsiya-kak-sredstvo-povysheniya> (дата обращения 09.11.18)
42. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп. – М.: АСАДЕМА, 2003. – С. 433-435.
43. Шилько, В. Г. Физическое воспитание в ВУЗе на основе комплексной технологической модели физкультурно-спортивной деятельности / В.Г. Шилько, Н.Л. Гусева, Т.А. Шилько // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 11. – С. 59 – 62.

44. Шириязданова, Ю. А. Значение физической культуры и спорта в жизни человека / Ю.А. Шириязданова // «Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки»: Электронный сборник статей по материалам XXXIII студенческой международной науч.-практ. конференции. — Новосибирск: Изд-во «СибАК», 2015. — № 6 (33). — С. 457-461.
45. Яхонтов, Е. Р. Взаимосвязь показателей ловкости и эффективности игровой деятельности юных квалифицированных баскетболистов 16-18 лет / Е. Р. Яхонтов, Б. Е. Лосин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2016. — № 11(141). — С. 107-112.
46. Яхонтов, Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов : учебное пособие / Е.Р. Яхонтов ; С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта ; Высшая школа тренеров по баскетболу. — 4-е изд., стереотипное. — СПб. : Олимп, 2008. — 134 с.
47. Cooper C.S. School's cricket is still very much alive! //Sports teacher, 1991, N 1, p. 5-7.
48. Red Bull Reign Россия / А.Н. Романов — URL: <https://www.redbull.com/ru-ru/events/reign-russia> (дата обращения 02.11.18).
49. Wilkes G. Winning Basketball Strategy / G. Wilkes. — Englewood Cliffs, N. J, Prentice-Hall,1959. — 203 p.
50. Wooden J. Practical Modern Basketball / MacMillan Pub Co; 2nd edition. — 1988.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Анкета: Популярность и развитость стритбола в Красноярске

Приветствую! Прошу принять участие в анкетировании, которое направлено на изучение такого уличного вида спорта как стритбол в городе Красноярске. Анкетирование анонимное. Заранее благодарю!

1. Играете/играли ли Вы в стритбол в Красноярске?
 - Да
 - Нет
2. Возраст
 - 14-17
 - 18-25
 - 26-30
3. Стритбол достаточно развит в нашем городе?
 - Да
 - Нет
 - Затрудняюсь ответить
4. Хватает ли площадок для игры в стритбол в г. Красноярске?
 - Да, достаточно
 - Нет, не хватает
 - Затрудняюсь ответить
5. Нужна ли дополнительная площадка с навесом для игры в стритбол в г. Красноярске?
 - Нужна
 - Нет необходимости, хватает открытых
 - Затрудняюсь ответить
6. В стритбол могут играть только молодые парни и девушки?
 - Да, этот вид спорта не для взрослых
 - Нет, можно играть независимо от возраста

7. Что Вас больше всего привлекает в игре стритбол? (не более 4-х)
- Возможность занятий на свежем воздухе
 - Возможность использовать для игры любое удобное время и место
 - То, что это контактный вид спорта
 - Нет необходимости большого вложения денег
 - Не нужно приобретать специальную форму
 - Своя культура и атмосфера
 - Возможность заниматься с людьми всех национальностей,

возрастов и полов

- Наличие турниров и соревнований
- Возможность завести новые знакомства
- Другое

8. О каких чемпионатах по стритболу к г. Красноярске Вы слышали?

- KFC Battle
- Street Basket
- Фестиваль «Дружба»
- Затрудняюсь ответить
- Другое

9. Нужно ли проводить подобные чемпионаты?

- Да
- Да, считаю, что подобные чемпионаты нужно проводить чаще и в

большем количестве

- Нет, не считаю такие чемпионаты нужными

10. Если бы в городе открылась школа по стритболу, Вы бв пошли в нее заниматься?

- Да, я бы занимался(ась)
- Да, я бы попробовал(а) ради интереса
- Нет, мне это не интересно

11. Нужно ли развивать стритбол как уличный вид спорта среди населения?

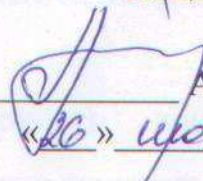
- Да
- Нет

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

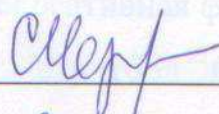

А.Ю. Близневский
«26» июня 2019 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.03 – Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ СТРИТБОЛА ДЛЯ МОЛОДЕЖИ ГОРОДА КРАСНОЯРСКА

Руководитель



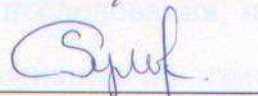
к.п.н., доцент С.Н. Чернякова

Выпускник



А.А. Окунева

Нормоконтролер



М.А. Рутьковская

Красноярск 2019