

Министерство спорта Российской Федерации
Департамент по молодежной политике, физической культуре, спорту Томской
области
ФГАОУ ВО “Национальный исследовательский Томский государственный
университет”
Факультет физической культуры

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДРАВООХРАНЕНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

**Материалы XV Международной научно-практической
конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского**
г. Томск, 18 ноября 2021 г.

Под редакцией профессора Е.Ю. Дьяковой

Scientific & Technical Translation



ИЗДАТЕЛЬСТВО

Томск – 2021

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПО БАСКЕТБОЛУ

Харитонов К.А., Сосуновский В.С., Иноземцева Т.А.

Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск

Введение

В настоящее время недостаточно применения специальных физических упражнений для достижения оптимального уровня физического развития, технической и двигательной подготовленности спортсменов-баскетболистов, необходимо вводить в учебно-тренировочный процесс технические устройства, позволяющие эффективнее овладеть двигательными умениями и навыками, используемые для повышения спортивного мастерства баскетболиста [1, 3].

Поэтому необходимо сформировать классификацию технических средств, используемых на разных этапах спортивной подготовки в учебно-тренировочном процессе по баскетболу. Использование технических средств в подготовке спортсменов-баскетболистов позволяет добиться повышения качества проведения учебно-тренировочного процесса, а также его эффективности и результативности в развитии функциональных систем организма, физических качеств и освоении двигательных действий [5, 7].

Проводя учебно-тренировочные занятия с внедрением в них технических средств, позволяет разнообразить содержание тренировочного процесса и оказать влияние на формирование мотивации у баскетболистов к занятиям избранным видом спорта [2, 6].

На сегодняшний день игрок в баскетбол должен обладать высоким техническим мастерством владения мяча, а также оптимальным уровнем физического развития и двигательной подготовленности для эффективной командной игры. Технические приемы, используемые в баскетболе, с каждым годом совершенствуются, тем самым спортсмен, для достижения игровой задачи, вынужден овладевать ими в кратчайшие сроки. Поэтому возникает необходимость в поиске новых, более эффективных путей подготовки для интенсификации сроков овладения технических приемов в баскетболе.

Решением данной проблемы, на наш взгляд, может заключаться в использовании технических устройств и тренажеров в процессе обучения техники игры в баскетбол.

Цель исследования – анализ технических средств, применяемых

в учебно-тренировочном процессе по баскетболу, направленных на повышение уровня технической и двигательной подготовленности баскетболистов.

Методы и организация исследования

В процессе исследования применялся анализ научно-методической литературы с целью выявления технических средств, применяемых в технической подготовке баскетболистов на этапе начальной подготовки.

Результаты и их обсуждение

Актуальным вектором развития техники игры в баскетбол является увеличение скорости выполнения технических приемов, без потери точности и результативности их использования. Одним из важных технических элементов является бросок мяча в кольцо, который дает игрокам преимущество в соревнованиях, поэтому данный игровой элемент требует дополнительных средств для его совершенствования, а в частности его результативного выполнения из различных исходных положений спортсмена и его расположения на игровой площадке, а также в ситуации сопротивления соперника [4].

Применение технических средств в баскетболе направлены, как правило, не на повышения объема тренировок, а прежде всего на ускорение учебно-тренировочного процесса, более быстрого усвоения технических и физических качеств.

В таблице 1 приведено описание технических средств используемых в баскетболе с их краткой характеристикой и методикой использования.

Заключение

Существуют различные технические устройства, которые применяются в учебно-тренировочном процессе по баскетболу, направленные на более быстрое и эффективное овладение технических приемов игры в баскетбол. При анализе технических средств, мы классифицировали их по различным целям применения: для совершенствования техники броска баскетбольного мяча в кольцо, ведения и передачи мяча, выполнения технических элементов дриблинга, а также развития физических качеств спортсмена.

С помощью технических средств, возможно, добиться ускоренного перевода двигательного умения в навык и исключить из процесса обучения двигательного действия типичные ошибки при его

Таблица 1. Технические средства, используемые в учебно-тренировочном процессе по баскетболу

№	Название	Цель	Описание	Методика использования
1.	Тренажер для отработки бросков	Предназначен для совершенствования техники броска в кольцо.	Прочная резиновая накладка на баскетбольное кольцо, которая уменьшает диаметр кольца с 46 см до 38 см.	На тренажере выполняются броски, направленные на развитие техники броска и точности траектории полета мяча.
2.	Фитнес-резинки	Создание сопротивления мышцам, тем самым увеличивается силовая нагрузка на мышцы ног. Установление оптимальной длины шага при игре в защите.	Латексная лента в виде кольца.	Фитнес-лента располагается на бедрах спортсмена, используется при отработке стойки баскетболиста. А также используется при выполнении обшеразвивающих упражнений, направленных на развитие физических качеств спортсмена.
3.	Рукав для ворот мяча	Используется для отработки различных бросков, а также для повышения их точности. Обеспечивает возвращение мяча обратно к игроку. Рукав можно направлять в различные стороны, в зависимости от нахождения спортсмена.	Трубообразное устройство, которое фиксируется под кольцом. При попадании мяча в кольцо устройство обеспечивает возвращение мяча обратно к игроку. Рукав можно направлять в различные стороны, в зависимости от нахождения спортсмена.	Выполняются броски мяча в кольцо, мяч возвращается к игроку, при этом обрабатывается не только точность бросков, но и прием мяча.

Таблица 1. Продолжение

4. Манекен	Тренаж направлен на обучение и отработку передачи баскетбольного мяча.	Манекен баскетболиста, находящийся в защитной стойке с руками вверху.	Выполнение технических упражнений с мячом, направленных на улучшение броска, обвода противника и передачи мяча, защищая свои позиции.
5. Пушка для баскетбольных мячей	Используется для развития ловли мяча, бросков, любых комбинаций/ перемещений баскетболиста по игровой площадке, а также реакции на движущийся объект.	Стойка с платформой, которая ставится под корзину, и представляет имитацию передачи мяча после броска.	Тренаж, осуществляет передачу мяча игроку с различной скоростью и траекторией, направленный на развитие реакции и улучшение приема мяча, а также для постановки или отработки различных комбинаций и перемещений по полю, но и самое главное — отработки броска.

Таблица 1. Продолжение

6. Тренажер для дриблинга	Предназначен для повышения координации, ловкости, мастерства владения мячом, улучшение позиционирования.	Прочная алюминиевая конструкция с утяжеленным основанием для большей устойчивости. Вдоль стержня тренажера, имитирующего противника, на разной высоте можно располагать вращающиеся планки, для создания разнообразных игровых ситуаций. Планки обеспечивают мгновенную обратную связь, если упражнение выполняется неправильно.	Выполняются различные упражнения дриблинга, направленные на улучшения координации, ловкости, мастерства рук, владения мячом.
7. Тренажер для обучения технике длинной передачи мяча в баскетболе	Используется для отработки навыков длинной передачи в баскетболе.	Тренажер представляет собой имитатор баскетбольного мяча, расположенный на тресе.	Выполняются упражнения для обучения техники длинной передачи мяча способом ручной сверху с замахом.
8. Мишень	Используется для отработки точных передач в баскетболе.	Стенка из мишеней. Используются разные виды мишеней – хаотичные или в определенном порядке.	Игрок выполняет передачи в мишень, целясь в нее.

Таблица 1. Продолжение

9	Лестница координационная	Используется для развития координации, ловкости и выносливости.	Тренажер в форме лестницы, но только плоская, которая располагается на полу.	Спортсмен выполняет упражнения для прохождения этой лестницы с различными комбинациями, как с мячом, так и без мяча.
10.	Очки для дриблинга	Предназначены для выработки техники ведения мячом "в слепую".	Очки, закрывающие нижний обзор.	Спортсмен выполняет различные виды двигательных действий с мячом при этом набивая его, надев на себя данное устройство. Что позволяет отработать технику владения мячом без зрительного контакта.
11.	Утяжелители для ног	Направлены на развитие мышц и укрепление сухожилья голеностопного сустава. Помогает улучшить силу и выносливость ног, повысить подъем бедра, высоту прыжка.	Утяжелители для ног надеваются на нижнюю часть обуви и прочно фиксируются ремешком. Нагрузка вокруг ноги распределяется равномерно. Резиновый ремень крепления регулируется по объему, поэтому утяжелители подходят для большинства размеров обуви.	Любые упражнения: бег с координационной лестницей, выпады, подтягивания с дополнительным весом на ногах стимулируют мышцы ног и более интенсивную работу и повышают эффективность тренировок.

Таблица 1. Продолжение

12. Стойки, фишки, конусы	Используются для отработки скоростного владения мяча и дриблинга, а также для различных командных комбинаций и стратегий.	Используются для создания различных игровых ситуаций, а также имитируют расположение соперников на игровой площадке.	Расставляются на баскетбольном поле, спортсмен выполняет различные двигательные действия (прыжки, пробегание и упражнения с ведением мяча).
13. Барьеры и мини-барьеры	Используются для развития быстроты и частоты шагов баскетболиста.	Стойки, располагающиеся на баскетбольном поле.	Располагаются на определенном расстоянии друг от друга для выполнения различных скоростных упражнений, в том числе и с баскетбольным мячом.
14. Баскетбольные мячи (разных размеров и весов)	Предназначены для тренировок быстроты, выносливости, ловкости, силы и мастерства рук.	Баскетбольные мячи, имеющие разный вес и размер от стандартного мяча.	Выполняются различные упражнения для развития физических качеств, как в дриблинге, так и при броске.
15. Перчатки “Ball Hog”	Используются для совершенствования техники владения баскетбольным мячом.	Специализированные перчатки, состоящие из материала “спандекс”, увеличивают объем кисти спортсмена, который в свою очередь усложняет естественный хват баскетбольного мяча.	Применяются для выполнения упражнений с мячом (дриблинг).

выполнении. А также сформировать индивидуальную технику выполнения двигательных действий.

Литература

1. Exercise machines in speed and coordination development among students playing basketball / O. Tymoshenko et.al. // *Int. J. Human Movement and Sports Sci.* – 2021. – Vol. 9(2). – P. 347–355.
2. Вейсова М.Н., Комлева О.Ю. Применение нестандартного оборудования и тренажерных устройств в подготовке начинающих баскетболистов // *Образовательные инновации: опыт и перспективы : материалы межрегиональной (с международным участием) научно-практической конференции.* Саратов, 26 февр. 2018 года. – Саратов, 2018. – С. 15–18.
3. Подлесный А.Н. Использование тренажеров и устройств при обучении и совершенствовании двигательных действий в баскетболе // *Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта: пути развития : материалы Всероссийской науч.-практ. конф. с междунар. участием.* Благовещенск, 8 нояб. 2018 года. – Благовещенск, 2018. – С. 168–174.
4. Сосуновский В.С., Загrevская А.И. Гуманистическая роль спорта как педагогическая поддержка и фактор формирования нравственной культуры личности студентов-спортсменов // *Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение: материалов Всероссийской науч.-практ. конф. с междунар. участием.* Пермь, 19–21 мая 2016 года. – Пермь, 2016. – С. 82–84.
5. Сосуновский В.С., Загrevская А.И. Культурный потенциал спорта и его влияние на ценностные ориентации учащейся и студенческой молодежи // *Международный научно-исследовательский журнал.* – 2013. – № 4-3(11). – С. 38–39.
6. Сосуновский В.С. Психофизиологические особенности лыжников среднего школьного возраста // *Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение: материалы Всероссийской науч.-практ. конференции.* Пермь, 15–16 мая 2014 года. – Пермь, 2014. – С. 131–133.
7. Использование технических средств обучения в баскетболе при бросковой подготовке юных спортсменов / Е.Е. Яворская, А.Г. Родионова, Е.А. Колинченко и др. // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* – 2020. – № 4(182). – С. 541–543.