



МОДЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ В ПРОЦЕССЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ИГРЫ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Якубов Абдурауф Абдукасимович

*Ташкентский государственный транспортный университет, Узбекистан,
Ташкент,*

Электронная почта: abduraufmuhabbat@gmail.com

Аннотация: *В статье представлена модель использования технических средств в процессе развития физических качеств и совершенствования техники игры баскетболистов на различных этапах спортивной подготовки. Обоснована целесообразность внедрения тренажеров и вспомогательных устройств в учебно-тренировочный процесс для повышения эффективности технической и физической подготовки спортсменов. Показано, что поэтапное применение технических средств способствует оптимизации тренировочных нагрузок и росту спортивного мастерства баскетболистов.*

Ключевые слова: *баскетбол, технические средства, спортивная подготовка, физические качества, техника игры.*

Abstract: *This article presents a model for utilizing technical equipment in the process of developing physical qualities and improving basketball players' game techniques at various stages of sports training. The paper substantiates the feasibility of incorporating training devices and auxiliary equipment into the training process to enhance the effectiveness of athletes' technical and physical preparation. It is demonstrated that the gradual implementation of technical means contributes to the optimization of training loads and the growth of basketball players' athletic skills.*

Keywords: *basketball, technical equipment, sports training, physical qualities, game technique.*

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 [1-4, 6].

Поэтому необходимо сформировать классификацию технических средств, на основе которой разработать модель их использования на разных этапах спортивной



подготовки в учебно-тренировочном процессе по баскетболу, что являлось целью исследования.

Результаты и их обсуждение

Основой разработки модели использования технических средств в процессе развития физических качеств и совершенствования техники игры баскетболистов на разных этапах спортивной подготовки является информация о закономерностях взаимодействия тренировочных упражнений, поддержания заданных характеристик нагрузки и высокого уровня работоспособности, особенностях протекания процессов утомления.

В ходе исследования нами была создана модель использования технических средств в процессе развития физических качеств и совершенствования техники игры баскетболистов на разных этапах спортивной подготовки (рис. 1). Для создания модели была изучена информация о содержании и структуре учебно-тренировочного процесса баскетболистов, о необходимости физической и технической подготовки, проклассифицированы технические средства, применяемые в учебно-тренировочном процессе по баскетболу. Рассмотрим разработанную модель более подробно.

В ходе разработки модели мы распределили технические средства, направленные на освоение элементов техники игры и развитие физических качеств, в дальнейшем определили на каких этапах спортивной подготовки более эффективно внедрять их в тренировочный процесс баскетболистов, чтобы достичь наибольшей результативности.

Освоение элементов техники игры. Процесс совершенствования техники сугубо индивидуален, но основная направленность тренировок для всех баскетболистов такова, чтобы посредством различных упражнений, технических средств и методических приемов выработать у игроков надежность, разносторонность и помехоустойчивость технических действий в процессе соревнований. Этому совершенства можно добиться только многократным повторением упражнений, создавая определенные трудности (сбивающие факторы) при выполнении технических приемов.

Освоение элементов техники игры мы разделили на совершенствование техники броска мяча в кольцо, техники передачи и ловли мяча, техники владения мячом (дриблинг).

Совершенствование техники броска мяча в кольцо. Здесь мы выделили категорию технических средств, направленных на упрощение и усложнение выполнения такого технического приема, как бросок в кольцо. А именно, тренажер для отработки бросков, способный уменьшать диаметр кольца с 46 до 38 см, что в свою очередь развивает технику броска и точности траектории полета мяча. Рукав для возврата мяча, благодаря ему спортсмену не нужно тратить время для подбора мяча после

броска, он может непрерывно выполнять броски в кольцо и мяч всегда вернется к нему обратно, что уменьшает простой времени в учебно-тренировочном процессе.



Рис. 1. Модель использования технических средств в баскетболе

Совершенствование техники передачи и ловли мяча. С помощью технических средств можно моделировать ситуации на площадке схожих с игровыми. В



разработанной модели представлены такие технические средства как тренажер для ловли мячей “пушка”, манекен, тренажер для обучения техники длинной передачи и мишени. С использованием тренажера для ловли мячей “пушка” можно совершенствовать прием мяча, различные игровые ситуации с перехватами или же непредсказуемыми направлениями отскока мячей, а также развивать простые и сложные сенсомоторные реакции. При помощи манекена можно моделировать игровую ситуацию при нападении, где необходимо совершить обвод защитника с дальнейшей передачей мяча своему атакующему. Тренажер для обучения техники длинной передачи мяча используется на начальном этапе подготовки, где выполняются упражнения для обучения техники длинной передачи мяча способом рукой сверху с замахом.

При использовании в учебно-тренировочном процессе мишеней происходит совершенствование точности передачи мяча, что является одним из главных атрибутов результативной игры на поле.

Умение точно и правильно направить мяч повышает эффективность атаки команды.

Совершенствование владения мячом (дриблинг). Дриблинг - это ведение мяча, которое позволяет игроку, владеющему мячом, не нарушая баскетбольных правил, выходить на удобную для атаки позицию, приближаться к кольцу для результативной атаки. В данную категорию мы подобрали такие технические средства как манекен, тренажер для дриблинга, очки для дриблинга, стойка, фишки, конусы, баскетбольные мячи разных размеров и весов. Манекен моделирует игровую ситуацию, где баскетболисту необходимо, при помощи элементов владения мячом, совершить обвод защитника с дальнейшим броском мяча в кольцо или передачи другому атакующему. На тренажере для дриблинга выполняются различные упражнения дриблинга, направленные на улучшения координации, ловкости, “мастерства рук”, владения мячом.

При помощи очков, которые закрывают игроку нижний обзор, спортсмен тренирует такое умение как дриблинг мяча без зрительного контакта. Стойки, фишки, конусы используются для моделирования игровой ситуации, где командам необходимо отрабатывать игровые ситуации для прорыва обороны, где немаловажную роль играет дриблинг.

При использовании баскетбольных мячей разных весов и размеров, развиваются такие физические качества как сила, “быстрота рук”, что способствует более успешному овладению такого технического элемента как дриблинг.

Развитие физических качеств, а именно сила, выносливость, гибкость, ловкость и быстрота также необходимы для освоения техники игры и успешных выступлений на соревнованиях по баскетболу. В данную классификацию мы отнесли такие технические средства как фитнес-резинки, лестница координационная, утяжелители для ног, барьеры и мини-барьеры, баскетбольные мячи разных размеров и весов.





Фитнес резинки - это универсальное средство для развития физических качеств, которое можно применять и в учебно-тренировочном процессе по баскетболу. Их применение сводится не только на развитие силы, но и на изучение, отработку, совершенствование основной стойки баскетболиста, а также для закрепления оптимальной длины шага при передвижении в стойке баскетболиста в защитных действиях.

Координационная лестница - это техническое средство, имеющее вид лестницы, которое располагается на полу игровой площадки, с ее помощью возможно развить такие физические качества как быстрота, выносливость, ловкость, данное техническое средство позволяет спортсмену контролировать части тела в пространстве, тем самым повышая маневренность своих двигательных действий, выполнение упражнений с данным техническим средством следует начинать с овладения техники двигательных действий, а затем наращивать их темп. Утяжелители для ног используются при выполнении упражнений для общефизической подготовки, развивают такие физические качества как сила и выносливость. Баскетбольные мячи разных размеров и весов используются также для развития физических качеств, к примеру, утяжеленные мячи служат для развития силы рук, облегченные для развития быстроты.

В спортивной подготовки по виду спорта “Баскетбол” выделяют 4 этапа спортивной подготовки: 1) начальная подготовка; 2) тренировочный этап; 3) этап совершенствования спортивного мастерства; 4) этап высшего спортивного мастерства [5].

Следующим шагом, мы распределили проклассифицированные технические средства по применению их на различных этапах спортивной подготовки. На начальном этапе подготовки баскетболиста основной задачей это обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся.

В результате анализа спортивной подготовки по виду спорта “Баскетбол” на начальном этапе на первый план выдвигается физическая и техническая подготовка (48-62%). Это обусловлено тем, что спортсмены начинают с изучения основ техники игры в баскетбол, начальных представлений о тактике, а также изучают базовые двигательные умения и навыки характерные для вида спорта баскетбол. Из этого следует то, что на этапе начальной подготовки необходимо применять технические средства, направленные на развитие физических качеств.

На данный этап мы отнесли такие технические средства как координационная лестница, баскетбольные мячи (разных размеров и весов), барьеры и мини-барьеры, мишени, манекен, тренажеры для обучения техники длинной передачи.

Координационную лестницу необходимо применять в учебно-тренировочном процессе баскетболистов с начального этапа обучения, потому что данное техническое средство позволяет сформировать умение спортсмена рационально и находчиво управлять своим телом в совокупности с высоким уровнем развития.



специфических видов координационных способностей: способность реагировать и перестраивать двигательные действия, дифференцировать пространственные, временные и силовые параметры движений при решении психологически сложных и неожиданных игровых ситуаций, в условиях высокой активности и противодействия сопернику

Также на этапе начальной подготовки следует применять баскетбольные мячи уменьшенного размера и облегченного веса из-за того, что уменьшенный и облегченный мяч позволяет сделать игру в баскетбол для детей более доступной в зависимости от их возрастных особенностей.

Барьеры и мини барьеры отлично подойдут как для разминки, так и для развития физических качеств спортсменов-баскетболистов на начальном этапе подготовки. Они развивают быстроту работы ног, что очень важна при дриблинге.

Мишени мы рекомендуем использовать на начальный этап подготовки, ведь с помощью их происходит совершенствование точности передачи. Умение точно и правильно направить мяч, повышает эффективность атаки команды.

Тренажер для обучения техники длинной передачи отлично дополнит тренировки на совершенствование техники и точности передачи. С помощью данного технического средства выполняются упражнения для обучения правильной техники длинной передачи мяча способом рукой сверху с замахом.

Одним из немаловажных элементов игры является умение атаковать, а именно правильно совершить обвод защитника и совершить бросок в корзину или же выполнить передачу атакующему. Манекен отлично моделируют данную игровую ситуацию, где можно отрабатывать технику броска, ведения, передачи мяча.

Исходя из анализа стандарту спортивной подготовки по виду спорта “Баскетбол” на тренировочном этапе уделяют большое внимание технической подготовки (24-26%, свыше двух лет 20-22%), но заметно возрастает роль специальной (16-18%) и тактической подготовки (16-18%). Доля физической подготовки в тренировочном процессе снижается. Все это связано с включением соревновательной деятельности в общую подготовку баскетболистов, в связи с этим в учебно-тренировочном процессе упор ставится именно на совершенствование технических элементов игры и тренировки различных игровых комбинаций как в обороне, так и в нападении [5].

На данном этапе мы рекомендуем использовать такие технические средства, как фитнес-резинки, очки для дриблинга, рукав для возврата мяча, стойки, фишки, конусы, тренажер для дриблинга.

Физическая подготовка (14-16%, свыше двух лет 12-14%) на тренировочном этапе все же имеет очень важную роль [5]. В данный период, возможно, применять фитнес-резинки для развития физических качеств ног. Фитнес-резинки являются отличным решением для тренировки с оптимальной нагрузкой на суставы и позвоночник, что в подростковом возрасте имеет очень важное значение.



Дриблинг на тренировочном этапе у спортсменов, как правило, уже разучен. Но чтобы его усовершенствовать, необходимо освоить ведения мяча без зрительного контакта. Для этого идеально подойдут очки для дриблинга с закрытым нижним обзором.

С помощью рукава для возврата мяча тренировки могут проходить без постоянных простоев при отработке бросков в кольцо. Рукав, прикрепленный на кольцо, настраивается на ту позицию, с которой баскетболист отрабатывает броски. Данное техническое средство позволяет развивать точность бросков и уменьшить время к их подготовке.

Стойки, фишки, конусы также необходимы в тактической подготовке. С их помощью можно моделировать игровую ситуацию, где необходимо совершить комбинацию для прорыва обороны противника.

При помощи тренажера для дриблинга выполняются различные упражнения дриблинга, направленные на улучшения координации, ловкости, “мастерства рук”, владения мячом.

На этапе совершенствования спортивного мастерства идет акцент на тактическую (20-22%) и интегральную подготовку (22-24%). Потому что на данном этапе реализация технических приемов осуществляется через тактические действия, что отражается на результатах [5]. Наблюдается целостный характер ступеней и факторов: чем шире арсенал техники, и она совершеннее, тем больше у спортсмена возможности максимально использовать свой физический (двигательный) потенциал; чем разнообразнее и совершеннее тактика, тем больше возможностей максимально реализовать в соревновательной деятельности свой физико-технический потенциал.

На данном этапе мы включили более усложненные технические средства, для использования которых необходимо иметь сформированные двигательные навыки. К данным средствам относятся утяжелители для ног, тренажер для отработки бросков, “пушка” для баскетбольных мячей. Не исключается и использование технических средств, которые использовались на прошлых этапах.

Утяжелители для ног крепятся на нижнюю часть обуви и прочно фиксируются ремешком. С помощью данных утяжелителей нагрузка на ноги распределяется равномерно. При выполнении упражнений с данным техническим средством развиваются мышцы и укрепляются сухожилия голеностопного сустава. Утяжелители помогают улучшить силу и выносливость ног, повысить подъем бедра, высоту прыжка. Тренажер подходит для опытных спортсменов, которые уже овладели техникой элементарных двигательных умений.

При помощи тренажера для отработки бросков можно значительно улучшить точность и траекторию бросков. Техническое средство имеет форму прочной резиновой накладки на баскетбольное кольцо, которая уменьшает диаметр кольца с 46 до 38 см.



“Пушка” для баскетбольных мячей позволяет тренировать прием мяча, развивает быстроту, выносливость, реакцию, что необходимо для полноценной интегральной подготовки.

На этапе высшего спортивного мастерства основная доля тренировочного процесса уделяется тактической и интегральной подготовки, а также значительно увеличивается доля соревновательной деятельности.

Заключение

В результате проделанной работы, была разработана модель использования технических средств для развития физических качеств и совершенствования техники игры баскетболистов на разных этапах спортивной подготовки. Для каждого этапа подготовки спортсмена была приведена аргументация применения различных технических средств в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта “Баскетбол”.

Литература

1. 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, 2018. - С. 168-174.
2. Соломченко М.А. Моделирование спортивно-тренировочного процесса : конспект лекций для высшего профессионального образования. - Орел : Госуниверситет - УНПК, 2015. - 186 с.
3. Сосуновский В.С. Аутогенная тренировка как метод профилактики и снятия нервно-психического напряжения спортсменов // Материалы 54-й Международной научной студенческой конференции МНСК52016: Психология. - 2016. - С. 84-85.
4. Сосуновский В.С., Шилько В.Г., Загревская А.И. Система олимпийского образования дошкольников, школьников и студентов : монография. - Томск : Изд-во Том. гос. ун-та, 2022. - 128 с.
5. Цыплакова С.А. Процесс моделирования проектной деятельности в профессионально-педагогическом образовании. - Нижний Новгород : Нижегородский гос. пед. ун-т им. Козьмы Минина, 2019. - 327 с.