

## Використання технічних засобів підготовки у спортивних іграх

Асєєва. Я.Ф., Помещикова І.П.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** У статті надається класифікація технічних засобів у спортивних іграх. Наводяться приклади технічних засобів та методика їх використання. Проведене дослідження літературних джерел свідчить про позитивний вплив системи вправ з використанням технічних засобів тренування на показники підготовленості гравців у спортивних іграх. Що дає нам можливість рекомендувати тренерам до впровадження у навчально-тренувальний процес різноманітних технічних засобів тренування

**Ключові слова:** технічні засоби; спортивні ігри; тренажери.

**Вступ.** Під технічними засобами навчання та контролю Котельникова М. А., Брикіна В. А. (2020) розуміють сукупність різних технічних засобів, що сприяють деформуванню рухових навичок, розвитку фізичних якостей, контролю за їх удосконаленням. Автори до них відносять технічні засоби, що мають зворотний зв'язок, а також інші допоміжні засоби механізації процесу у спорті. Дослідники дають наступну класифікацію технічних засобів: по призначенню:

- технічні засоби інформації
- тренажерні технічні засоби
- допоміжні технічні засоби

За принципом дії:

- звуко та світлотехнічні, малі кінетичні
- цифрові та електронні моделюючі, електромеханічні

За формою навчання та контролю:

- індивідуального, групового та потокового користування

За характером впливу:

- на різні органи почуттів
- комбінованого впливу

За характером введення зворотних зв'язків:

- з альтернативним вибором рухової дії
- з вільним конструюванням руху у відповідь.

У досить великій кількості публікацій автори експериментально довели ефективність використання різних тренажерних пристроїв у навчально-тренувальному процесі спортсменів в ігрових видах спорту.

Досвід роботи тренерів і власні спостереження впевнено доводять, що на початковому етапі навчання основна роль тренажерних пристроїв полягає в тому, щоб допомогти вихованцям швидше і головне без помилок оволодіти

основами техніки; підвищити рівень розвитку навиків оволодіння технічними прийомами, головним чином за допомогою сполучного методу, при якому в одному цілому вирішуються завдання розвитку спеціальних фізичних якостей і вдосконалення техніки гри (Гринченко, Ісаєв, & Тихонова, 2019).

Для розвитку загальної, швидкісної та швидкісно-силової витривалості в спортивних іграх використовуються: доріжка, що біжить, вологодежні тренажери, набивні м'ячі. Для розвитку динамічної сили та гнучкості: тягові пристрої, штанги, ролери, еспандери. Для вдосконалення спритності та координації: міні-батути. Для розвитку вибухової сили: скакалки, гімнастичні лавки та ін. (Котельникова, & Брикіна, 2020). Автори також наводять приклади технічних засобів таких як: тренажер кидків, гармата для баскетбольних м'ячів, манекен портативний оборонний з піднятими руками, баскетбольний тренажер для дриблінгу, тренажер для навчання техніки довгої передачі м'яча способом зігнутою рукою зверху із замахом, м'яч на пружині, мішень із цифрами від 1 до 12, тренажер «кидок», тренажер для вдосконалення точності передач.

Кузенков О. В., Кузенков Є.О. (2015) у своєму аналізі визначити роль тренувальних пристроїв, технічних засобів і тренажерів які застосовуються в унавчально-тренувальному процесі баскетболістів. Автори вказують на такі технічні засоби як баскетбольні кільця, баскетбольні корзини, тренажер для розвитку сили кидка і сили кисті в баскетболі, тренажер для навчання кидку м'яча в корзину розроблений В.Н. Кудімовим.

Яворська О. Е., Родіонова А. Г., Коліненко О. О., Власенко С. Ю. (2020) на основі аналізу показників кидкової підготовленості дійшли висновку про позитивні результати використання технічних засобів і тренажерів у навчанні та вдосконаленні кидка. Використання в комплексі таких засобів як обмежувач зсуву ліктьового суглоба «Splash», баскетбольного тренажера кидка «Skiz Square Up», баскетбольного тренажера «SKL ShotLoc» Стеффена Каррі, баскетбольного тренажера «Потрап у ціль» Target Trainer, тренажера «DOUBLE DOUBLE», тренажера – баскетбольна гармата – Dr. Dish Pro», баскетбольних ігрових фішок «Shot Spotz», манекену «D-Man», тренажеру баскетбольних кидків «SHOOT-AROUND» («рукав»). Вони дозволяють прискорити процес навчання техніки баскетбольного кидка та не допустити розвитку систематичних помилок.

У волейболі Шаверська О.В., Саранча М.П. (2015) у процесі удосконалення техніки атакуючого удару пропонують використовувати тренажер – м'яч на амортизаторах.

Єрмаков С.С. із співавторами відзначають, що застосовуючи тренажери при технічній та фізичній підготовці волейболістів слід враховувати рекомендації. Юним спортсменам, в тому числі і волейболістам, будуть корисні і поради (рекомендації) такого характеру: 1. На першому році навчання тренажери доцільно застосовувати після 4-5 місяців навчання тоді, коли "працюючий" опанує елементарні навички оволодіння м'ячем. При цьому перший рік занять характеризується використанням в основному фронтального

методу з одночасним і почерговим способами виконання, що дозволяє здійснювати чіткий контроль за структурою виконуючої рухової дії. На кожному занятті використовується не більше трьох тренажерів. 2. На другому році навчання фронтальний метод рекомендовано поєднувати з груповим у зв'язку з тим, що юні спортсмени вже знайомі зі застосовуваними на даному етапі засобами та мають певні навички у виконанні основних технічних прийомів. 3. На третьому році навчання заняття рекомендують проводити методом кругового тренування з використанням групового та індивідуального методів. В цей період часу учні в достатній мірі знайомі з тренажерами: досягли конкретного технічного рівня, відрізняються дисциплінованістю та свідомим відношенням до занять (Єрмаков, Носко, Маслов, & Гришко, 2016).

**Висновки.** Проведене дослідження літературних джерел свідчить про позитивний вплив системи вправ з використанням технічних засобів тренування на показники підготовленості гравців у спортивних іграх. Що дає нам можливість рекомендувати тренерам до впровадження у навчально-тренувальний процес різноманітних технічних засобів тренування.

#### Література:

- Гринченко, І.Б., Ісаєв, О.Г., & Тихонова, А.О. (2019). Вдосконалення рівня фізичної підготовленості юних волейболістів за допомогою тренажерного обладнання. *Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія*, 26.
- Єрмаков, С.С., Носко, М.О., Маслов, В.М., & Гришко, Л.Г. (2016). Застосування тренажерів при технічній та фізичній підготовці волейболістів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, (139 (1)), 66-69.
- Котельникова, М.А., & Брыкина, В.А. (2020). Технические средства обучения в баскетболе. *Наука-2020*, 7 (43), 12-15.
- Кузенков, О.В., & Кузенков, Є.В. (2015). Використання технічних засобів та тренажерів в навчально-тренувальному процесі баскетболістів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 1 (54), 38-42.
- Родионова, А.Г., Яворская Е.Е. (2021). Внедрение и использование технических средств для обеспечения эффективности тренировочного процесса в баскетболе. *Вестник Хабаровского государственного университета экономики и права*, 1 (105), 142-147. DOI 10.38161/2618-9526-2021-1-142-147
- Шаверська, О.В., & Саранча, М.П. (2015). Технічні засоби для удосконалення технічної підготовки волейболістів. *Збірник наукових праць "Біологічні дослідження-2015"*, 478-479.
- Яворская, Е.Е., Родионова, А.Г., Колинченко, Е.А., & Власенко, С.Ю. (2020). Использование технических средств обучения в баскетболе при бросковой подготовке юных спортсменов. *Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта*, 4 (182), 541-543.

**Відомості про автора:**

**Асєєва Ярославна Федорівна** –

аспірантка, викладач

ORCID.ORG//0000-0003-0423-7788

E-mail: 31031975@ukr.net

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Помещикова Ірина Петрівна** –

к.фіз.вих., доцент

<https://orcid.org/0000-0003-1343-8127>

E-mail: pomeshikovaip@ukr.net

*Харківська державна академія фізичної культури*

*Надійшла до редакції 15.01.2022 р.*