

Следовательно, поскольку физическая культура является одним из основных факторов развития человека, психолого-педагогические аспекты физического воспитания студентов важны в нашем обществе. Физическая культура формирует интерес и мотивацию к ведению здорового образа жизни, что является незаменимым элементом для достижения целей будущей профессиональной деятельности студентов.

Возможность роста собственного статуса за счет укрепления здоровья видится предпочтительным у 80% подростков. Правда, большинство из них средством для достижения этой цели видит не школьные уроки физкультуры, а занятия спортом в секции или клубе.

Воспитательная работа, ориентированная на физическую культуру и спорт, способна стать положительной альтернативой зависимости, в том числе от наркотиков и других вредных привычек, поведению. Однако чрезмерная реклама экстрима и, как следствие, увлечение опасными для здоровья видами активности приносит немалый вред обществу.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Паначев В.Д. Спорт и личность: опыт социологического анализа / В.Д. Паначев // СОЦИС. – 2007. – №11. – С.125–128

УДК 796.323.2

Е. А. Копылова, ст. преп.  
(МОУ ВО «Белорусско-Российский университет», г. Могилев)

### **ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТРЕНАЖЕРОВ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ**

Современный баскетбол – атлетическая игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью баскетболистов, требующая от игроков проявления предельной мобилизации функциональных возможностей, скоростно-силовых качеств и технической подготовки.

В настоящее время требования к уровню развития физических качеств заключаются в выполнении игроками сложных технических приемов и активных тактических взаимодействий на высокой скорости в условиях силового прессинга, удерживании интенсивной игры до последних секунд матча.

В условиях научно-технического прогресса в области спорта подготовка баскетболистов осуществляется на основе принципиально новых технических средств. Учебно-тренировочный процесс невоз-

можно представить без современных тренажеров. Они позволяют эффективно развивать двигательные и волевые качества: силу, выносливость, быстроту, гибкость, ловкость, прыгучесть, скорость, координацию движений, ориентирование в пространстве, смелость. Совершенствовать техническое мастерство игроков: бросок, передачи мяча, дриблинг.

Лучших баскетболистов мира отличает мощное и в то же время пропорциональное развитие всех групп мышц. Сильный и мощный баскетболист может мгновенно делать ускорения с частыми изменениями направления перемещений, овладевать мячом в условиях силовой борьбы, быстро вести мяч, делать сильную и быструю передачу партнеру, которую сложно перехватить, показывать высокую результативность, играя в нападении [1].

Перечисленные качества взаимосвязаны и взаимообусловлены, их развитие способствуют высокой игровой эффективности.

Современные тренажеры имеют небольшие габариты и массу, обладают простотой и надежностью в обращении, отвечают эстетическим требованиям, соответствуют антропометрическим и функциональным особенностям спортсменов.

Спортивная тренировка – это многофункциональный процесс, который включает в себя физическую, техническую, тактическую и морально-волевую подготовку.

От уровня физической подготовленности баскетболистов зависят быстрота и качество овладения техникой, тактикой игры и спортивные достижения игроков команды. Высокий уровень физической и технической подготовки игрока выступает как важный фактор психологического плана, а именно: придает уверенность в борьбе, способствует проявлению более высоких волевых качеств в экстремальных условиях. Физическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов, их возраста и пола.

Рассмотрим тренажеры для развития физических качеств баскетболистов.

Координационная дорожка SKLZ Ladder Pro. В этом тренажере объединены два популярных тренажера SKLZ – координационная дорожка и скоростные барьеры. Его особенность заключается в том, что можно тренироваться как с поднятыми, так и с опущенными перекладинами лестницы. Дорожка развивает координацию движений, быстроту реакции баскетболиста, а барьеры помогают улучшить скорость движения и маневренность. Высота перекладин составляет 15 см, что позволяет увеличить нагрузку, выполняя двойные или тройные прыжки.

Прыжок является основным элементом в баскетболе. По характеру мышечной деятельности прыжок относится к группе скоростно-силовых упражнений с ациклической структурой движений, в которой в главном звене – толчке развиваются усилия максимальной мощности, имеющие реактивно-взрывной характер. Скоростно-силовые способности проявляются при различных режимах мышечного сокращения и обеспечивают быстрое перемещение тела в пространстве. Наиболее распространенным их выражением является так называемая «взрывная» сила, т. е. развитие максимальных напряжений в минимально короткое время, – прыжок.

Для выполнения прыжка необходимо обладать высокоразвитой ловкостью, которая особенно необходима в полетной фазе прыжка. Также для эффективного выполнения прыжка как в высоту, так и в длину необходимо обладать хорошими скоростными и силовыми качествами.

Для увеличения высоты прыжка эффективно использовать амортизатор SKLZ Hopz 2.0. Этот прыжковый тренажер помогает развивать взрывную силу ног и укрепить мышцы нижней части тела, в итоге – увеличить высоту прыжка. Амортизирующие шнуры быстро пристегиваются к голеностопным ремням и поясу, и быстро расстегиваются. Голеностопные ремни прочно удерживают шнуры на месте. Тренируя вертикальные прыжки под нагрузкой, мышцы развиваются быстрее за наименьший промежуток времени. Ноги приобретут дополнительную силу, выносливость, повышенную устойчивость к травмам. Рекомендуется баскетболистам ростом от 162 см до 198 см., максимальная нагрузка составляет до 36 кг.

Тренажер SKLZ Agility Trainer Pro – незаменимый помощник при тренировке ловкости и координации движений, которые играют важную роль в игровых видах спорта в том числе и баскетболе.

Тренажер представлен десятью рамками, трапециевидная форма которых позволяет создавать простые и сложные маршруты. Попадание ногой внутрь рамки требует внимания и сопровождается повышенным напряжением мышц, что при постепенном наращивании темпа передвижения благотворно отражается на ловкости.

Для совершенствования технической подготовки игроков хорошо зарекомендовал себя переносной тренажер, **имитирующий человека с поднятыми руками вверх – D-Man**. Манекен для баскетболистов позволяет отрабатывать высокие броски, выполнять передачи мяча через D-man или делать обводки вокруг, тренируя координацию, ловкость, маневренность. Можно создать целую команду предполагаемых соперников, приблизив условия тренировки к настоящей игре.

Бег вокруг и между баскетбольных манекенов помогает улучшить глубину восприятия и периферическое зрение, а также реакцию, скорость, позиционирование. Регулируемая телескопическая стойка (от 1,98 м до 2,44 м) дает различные оборонительные варианты. Тренажер подходит как для индивидуальной, так и для командной работы.

Улучшить траекторию и технику бросков поможет тренажер SKLZ Double с уменьшенным диаметром кольца с 46 см до 38 см. Уменьшение цели стимулирует игрока находить идеальную траекторию и бросать точно в центр корзины. В комплекте имеется съемная решетка для тренировки отскоков мяча.

Пушка для баскетбольных мячей **Kick-Out 360** предназначена для совершенствования техники броска, ловли мяча и реакции игрока. В комплект входит пульт на 12 мячей, руководство по выбору программы тренировки. Сетка для сбора мячей может быть установлена отдельно от тренажера. Предопределяет динамичный ритм тренировки, возвращая мяч спортсмену без потери времени на его ловлю. К кольцу сетки прикрепляется специальный рукав для возврата мячей. Каждый раз, когда мяч попадает в сетку, по желобу он делает отскок в сторону игрока. Таким образом, спортсмен сосредоточен только на броске, эффективность тренировки повышается. **Kick-Out** легко поворачивать в разные стороны до 360 градусов, и это позволяет бросать в корзину из разных положений [2].

Для тренировки периферического зрения и дриблинга мяча без зрительного контроля эффективно применять очки **Multisports Vision Trainer**. Очки закрывают нижний обзор для того, чтобы игрок научился чувствовать мяч, вести его интуитивно. Чтобы все внимание было сосредоточено на игре в целом, соперниках, игроках своей команды, дислокации на поле, маневрировании и т.д. Все это позволит игроку чувствовать себя уверенно, реагировать стремительно.

Необычный мяч **Pure 2 Improve Reaction Trainer** для тренировки координации рук и глаз, мгновенной ответной реакции, периферийного зрения. Мяч имеет выпуклую, бугристую поверхность и при броске о поверхность стен, пола отскакивает в самых неожиданных направлениях. Поэтому, чтобы успеть его поймать, реакция спортсмена должна быть молниеносной.

Таким образом, систематическое использование современных тренажеров в учебно-тренировочном процессе поможет баскетболистам показывать в игре высокие скоростные качества, хорошую силовую подготовку и прыгучесть, выносливость, отличные координационные способности и быстроту реакции на постоянно меняющуюся на площадке игровую ситуацию. Обладание всеми перечисленными и

многими другими двигательными способностями и функциональными возможностями позволяют баскетболисту качественнее и в более короткие сроки овладеть широким спектром технических приемов баскетбола и, соответственно, решать тактические задачи, стоящие как перед самим спортсменом, так и перед всей командой в нападении и в защите. Постоянная работа над функциональной, физической и технической подготовленностью имеет существенное значение для повышения соревновательной надежности баскетболиста.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Копылова, Е. А. Развитие физических качеств баскетболистов: учеб.-метод. рекомендации / Е. А. Копылова. – Могилев: ГУВПО «Белорусско-Российский университет», 2011. – 16 с.

2. Современный баскетбол [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://kb-sport.ru/article/basket/7067-sovremennyj-basketbol>. 2022. – Дата доступа: 25.09.2023.

3. Тренажеры в баскетболе [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://glav-sport.ru/catalog/basketbol/basketbolnye-trenazhery/trenazher-broskov-sklz-double-double.html>. 2022. – Дата доступа: 20.09.2023.

УДК 796.093.613

М. В. Тапорчикова, ст. преп.  
(БРУ г. Могилев)

### **КРОССФИТ КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗА**

В данной статье рассмотрена методика кроссфита, как средство для улучшения уровня физической подготовленности студентов вуза. В процессе работы по внедрению упражнений кроссфита в физическую культуру студентов были определены наиболее современные средства и методы силовой тренировки [1].

Кроссфит – это комплекс силовых упражнений, состоящих из программы различных функциональных упражнений высокой интенсивности, с конечным выводом улучшения общей физической формы тела, быстроты движений, выносливости и готовности к любой жизненной ситуации, включающую в себя правила самых разных спортивных направлений: тяжелая атлетика, легкая атлетика, гимнастика, пауэрлифтинг, фитнес [2].

Кроссфит – это отличный спортивный вид для студентов, так как он представляет возможность сочетать кардио-тренировки, сило-