

УДК 796.015

## ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ НА КОЛЯСКАХ

Л.А. Парфенова<sup>1</sup>, Т.В. Швецова<sup>2</sup><sup>1</sup> Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия<sup>2</sup> Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, Ульяновск, Россия

Для связи с авторами: e-mail:laraparf@mail.ru

### Аннотация:

В Гуманитарном центре спортивной подготовки и реабилитации инвалидов УлГПУ имени И.Н. Ульянова уже более 15 лет реализуются различные программы спортивно-культурной реабилитации инвалидов-колясочников. В статье раскрываются особенности методики тренировочного процесса в баскетболе на колясках. Представлены первые результаты разработанной методики, свидетельствующие о возможности увеличения физических и технических качеств у баскетболистов-колясочников в среднем на 20% за десять месяцев тренировок.

**Ключевые слова:** баскетбол на колясках, инвалиды с нарушениями опорно-двигательного аппарата, учебно-тренировочный процесс.

### FEATURES OF A TECHNIQUE OF TRAINING CLASSES IN BASKETBALL ON CARRIAGES

L.A. Parfyonova<sup>1</sup>, T.V. Shvetsova<sup>2</sup><sup>1</sup> Volga region state academy of physical culture, sport and tourism, Kazan, Russia<sup>2</sup> Ulyanovsky state pedagogical university of name I.N. Ulyanova, Ulyanovsk, Russia

### Abstract:

In the Humanitarian center of sports preparation and rehabilitation of disabled people of ULGPU of name I.N. Ulyanova more than 15 years various programs of sports and cultural rehabilitation of disabled wheelchair invalids are realized. In article features of a technique of training process in basketball on carriages reveal. The first results of the developed technique testifying to possibility of increase in physical and technical qualities at basketball players wheelchair invalids on average for 20% in ten months of trainings are presented.

**Key words:** basketball on carriages, disabled people with violations of the musculoskeletal device, educational and training process.

### ВВЕДЕНИЕ

Увеличение количества лиц с инвалидностью, обусловленное эколого-биологическими и техногенными факторами, локальными военными конфликтами, ростом дорожно-транспортных происшествий, а также несоответствием условий профессионально-трудовой занятости, актуализирует проблему вовлеченности данной категории населения в регулярную физкультурно-спортивную деятельность, которая является для них наиболее действенным средством в плане физической, психологической и социальной реабилитации.

Социализирующая функция физической культуры и спорта создает благоприятные психологические условия для успешной интеграции людей с ограниченными возможностями в социокультурную сферу, способствует при-

обретению общественно значимого статуса, формированию перспективного жизненного пространства и дополнительных ресурсов жизнедеятельности.

В связи с этим все более очевидным становится необходимость использования имеющихся и разработки инновационных механизмов социально-двигательной реабилитации в процессе самореализации и самоутверждения лиц с ограниченными возможностями здоровья. Физкультурно-спортивная деятельность не только позволяет им преодолевать функциональные, социальные и психологические барьеры, но и способствует саморазвитию, воспитанию таких личностно значимых свойств, как инициативность и целеустремленность, ситуационное лидерство и коммуникабельность, стрессоустойчивость и жизнестойкость.

Необходимо отметить, что применение элементов спорта в системе реабилитации инвалидов давно используется нашими и зарубежными специалистами.

В поиске новых реабилитационно-привлекательных средств обобщение доступного научно-практического опыта позволило определить роль и место спортивных игр в действующей системе адаптивной физической культуры и спорта. Так, одним из первых паралимпийских игровых видов спорта стал баскетбол на колясках, где игроки в отличие от традиционного баскетбола передвигаются на колясках, придавая тем самым игре уникальность и особый неповторимый стиль, обусловленный явно выраженным проявлением поддержки и взаимопомощи, а также высокоскоростными зрелищными атаками.

Несмотря на особую популярность этого вида адаптивного спорта, в доступной методической литературе мало внимания уделено обучению основным средствам и научному обоснованию его эффективности.

В основном акцент сделан на способы передвижения на баскетбольной коляске во время занятий и соревнований, а методика обучения баскетболу на колясках на начальном этапе тренировочного процесса недостаточно освещена в научной периодике, что и обусловило актуальность нашего исследования.

**ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ.** В ходе исследовательской работы предполагалось определить педагогические условия организации тренировочного процесса по баскетболу на колясках, разработать и экспериментально проверить методику проведения тренировочных занятий по баскетболу на колясках начального этапа обучения.

**МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ:** теоретический анализ и обобщение литературных источников, медицинской и служебной документации, педагогическое наблюдение, опрос (беседы), тестирование уровня физической и технической подготовленности, математическая обработка результатов с использованием компьютерных технологий.

Теоретико-методологическую базу исследования составили концептуальные идеи:

- социальной интеграции человека с ограниченными возможностями в процессе физкультур-

ной деятельности (С.П. Евсеев, А.В. Шапкова),  
- современного трактования теории адаптации (Г.Г. Овчинникова, Д.В. Ольшанский, М.А. Шабанова),

- гуманизации адаптивного спорта (С.П. Евсеев, В.И. Столяров),

- тренировочного процесса спортсменов с инвалидностью (В.П. Жиленкова, Ю.И. Портных).

## ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось на базе Гуманитарного центра (далее – Центр) спортивной подготовки и реабилитации инвалидов Ульяновского государственного педагогического университета имени И.Н. Ульянова при участии специалистов по адаптивной физической культуре Поволжской ГАФКСиТ.

История деятельности Центра, в котором реализуются различные программы спортивно-культурной реабилитации инвалидов-колясочников, насчитывает уже более 15 лет [1].

В исследовании принимали участие 12 спортсменов-колясочников второго года обучения в возрасте 25-35 лет.

Тренировочный процесс с инвалидами-колясочниками строился на основе принципов и закономерностей спортивной тренировки людей, не имеющих отклонений в состоянии здоровья. Длительность тренировочного занятия составляла 2 часа (2 раза в неделю).

При этом, понимая, что наличие нарушений в опорно-двигательном аппарате у спортсменов (нижняя параплегия, ДЦП) диктует необходимость использования индивидуального подхода в учебно-тренировочном процессе и предъявляет особые, отличные от традиционных, требования к проведению тренировок, мы определили ряд специальных педагогических условий и материально-технических требований для обеспечения эффективности обучения (таблица 1). На наш взгляд, методика обучения баскетболу на колясках на начальном этапе должна включать в себя:

- развитие ведущих двигательных качеств (силовая выносливость, скоростная выносливость, точность, быстрота, ловкость);
- изучение правил игры (коляски, нарушения, фолы, общие положения);

- обучение основным техническим приемам (перемещения, защитные действия, ведение, подбор мяча с площадки, передачи, броски).

Основным отличием баскетбола на колясках от традиционного баскетбола является то, что игроки не могут передвигаться на ногах, а только с помощью коляски. Баскетбольная коляска считается частью тела игрока. В случае столкновения, блокировки, выхода коляски за границы игровой площадки и других нарушений игрок должен нести ответственность [3].

Игрок не должен покидать площадку, выходить из коляски, отрывать оба задних колеса от пола, поднимать стопы (стопу) с подножки, использовать любую часть нижней конечности, для того чтобы помочь себе остановиться или изменить направление движения коляски. За несоблюдение этих правил игроку может быть зафиксирован технический фол. Для того чтобы у игрока с мячом не было пробежки, необходимо сделать не более двух толчков коляски (держась за обод) и один удар мячом в пол. Во время движения мяч, как правило, находится у игрока на ногах. При ведении мяча в движении важно направлять его в пол между подножкой и колесом [3].

Каждый игрок классифицируется в зависимости от степени утраты трудоспособности, а также по способности выполнять определенные двигательные действия. Система классификации была создана Международной федерацией баскетбола на колясках, она включает в себя шкалу от 1 до 4,5 баллов. Таким образом, во время игры у команды на площадке одновременно не могут находиться игроки, суммарное значение которых превышает 14 баллов [4].

Основным навыком на начальном этапе обуче-

ния является способность игрока правильно перемещаться на баскетбольной коляске [5]. Среди навыков владения баскетбольной коляской можно выделить следующие:

- толчок вперед (в исходной позиции руки игрока должны находиться в верхней точке колеса; толкая обод вперед, следует выпрямить руки, корпус наклонить вперед, а подбородок – к коленям, затем руки отпускают обод и игрок возвращается в исходное положение);

- толчок назад (игрок должен захватить обод колеса спереди и тянуть его назад; в практике этот прием выполняется достаточно редко);

- поворот (руки должны работать в зависимости от того, в какую сторону будет разворачиваться игрок: если в правую сторону, то правая рука выполняет толчок назад, а левая – вперед и, соответственно, наоборот; поворот выполняется вокруг своей оси без отклонения в сторону);

- остановка (остановка должна осуществляться путем блокировки руками обода с двух сторон одновременно) [5].

Передачам мяча в учебно-тренировочном процессе по баскетболу на колясках уделяется большое внимание. Передача двумя руками от груди является основной передачей у спортсменов-колясочников. Навесная передача мяча двумя руками от головы и передача мяча одной рукой «рючком» (сбоку и над головой) выполняются через защитника на средние и дальние расстояния, когда игрока с мячом плотно опекают.

В баскетболе на колясках бросок выполняют в основном за счет силы рук, поэтому, как правило, с дальних дистанций, например, из-за трехочковой дуги, игроки используют бросок двумя руками от груди или от головы,

**Таблица 1 – Специальные педагогические условия и требования тренировочных занятий в баскетболе на колясках**

педагогические условия	материально-технические требования
высокая специальная профессиональная подготовка тренера	наличие спортивных баскетбольных колясок
помощь специально подготовленных волонтеров	организация ремонта спортивных баскетбольных колясок
более длительная разминка и перерывы в основной части занятия	наличие специальных санитарно-бытовых помещений
контроль и самоконтроль состояния здоровья	соответствие места проведения тренировочных занятий функционально-строительным характеристикам спортивных сооружений для инвалидов
преимущество и последовательность в содержании занятий	
поддержание высокого психо-эмоционального фона занятий	присутствие медицинских работников
ежемесячное тестирование физических и технических качеств и др.	обеспечение стоянки транспортных средств инвалидов

а на близких дистанциях игроки применяют бросок одной рукой от головы или от плеча. Находясь в движении при стремительных проходах к кольцу, игроки, в зависимости от игровой ситуации, используют различные варианты бросков:

- одной рукой от головы (мяч находится у головы, локоть смотрит вниз, одна рука придерживает мяч, другая рука выпрямляется, и кисть, подкручивая, выпускает мяч в корзину с отскоком от щита);

- одной рукой снизу (мяч лежит на раскрытой ладони, рука перед собой, локоть слегка согнут и смотрит вниз, рука опускается к ноге или вдоль неё, затем игрок выпрямляет руку и выполняет движение снизу-вверх, пальцами придавая мячу вращение, направляя его с отскоком от щита в корзину);

- бросок «крюком» (прием выполняется прямой рукой через сторону, дугообразным движением, мяч лежит на ладони, пальцы придают мячу вращение, и бросок выполняется с отскоком от щита).

Физическая подготовка баскетболистов-колясочников отличается от подготовки здоровых спортсменов тем, что все упражнения делаются не по группе мышц, а по выполнению двигательных и технических действий из разных исходных положений сидя и лёжа: на стуле, в коляске, на мате, на скамейке, на тренажёре и др.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Для определения уровня знаний правил игры в баскетболе на колясках среди занимающихся был проведен тестовый опрос в письменном виде. По итогам опроса мы отметили, что только 50% ответов были правильными. Считаем, для того чтобы повысить уровень знания правил игры у спортсменов-колясочников,

необходимо проводить разбор игровых ситуаций на каждой тренировке.

Определение успешности учебно-тренировочного процесса инвалидов-колясочников в значительной степени зависит от правильности и своевременности оценки количественных и качественных показателей двигательной деятельности, определяемых с помощью системы тестов. Из множества тестов для баскетболистов были выбраны, на наш взгляд, самые информативные для инвалидов-колясочников:

1. Жим штанги лежа (20 кг), максимальное количество раз.

2. Передвижение на коляске 28 м, результаты в секундах.

3. Передачи мяча ведущей рукой через обруч на расстоянии 5 метров, засчитывается количество попаданий из 20 раз.

4. Челночные передвижения от лицевой линии к каждой линии баскетбольной площадки (2 раза по 5,8 м + 2 раза по 14 м + 2 раза по 22,2 м + 2 раза по 28 м), результаты в секундах.

5. Ловля мяча после отскока от стены на расстоянии 2 м, засчитывается количество пойманных мячей за 30 секунд.

6. Челночные передвижения 10 раз по 2 м с разворотом коляски, результаты в секундах.

7. Обводка фишек с ведением мяча туда и обратно (4 фишки на половине баскетбольной площадки), результаты в секундах.

8. Броски по кольцу из штрафной зоны, засчитывается количество попаданий из 20 раз.

Наше исследование началось 8 месяцев назад, в таблице 2 представлены первые результаты диагностирования физических и технических кондиций испытуемых.

Сложно сравнивать между собой занимающихся инвалидов-колясочников, потому что они имеют разные диагнозы и физические способности, но полученные нами результа-

**Таблица 2 – Тестирование физических и технических качеств инвалидов-колясочников**

№ теста	До эксперимента	Через 8 месяцев занятий	Прирост %
№ 1 (кол-во раз)	80,2±9,7	103,4 ±5,9	28,9
№ 2 (с)	9,7±1,9	8,6±1,2	11,3
№ 3 (кол-во раз)	11,1±2,7	13,5±1,9	21,6
№ 4 (с)	65,4±7,7	60,6±5,4	7,3
№ 5 (кол-во раз)	30,2±3,3	39,8±2,1	31,7
№ 6 (с)	27,3±2,5	24,1±2,3	11,7
№ 7 (с)	22,7±2,8	20,8±2,2	8,3
№ 8 (кол-во раз)	6,4±2,7	7,9±1,3	23,4

ты исследования свидетельствуют о возможности увеличения за такой короткий срок их физических и технических качеств в среднем на 20%.

Наше исследование продолжается, но уже сейчас можно сказать, что работа с инвалидами-колясочниками проводится достаточно эффективно. В основе подобного вывода лежит то, что они тренируются с удовольствием, практически не пропуская занятия. Заметно улучшение самочувствия и повышение уровня технической подготовленности баскетболистов.

Проводимое исследование носит оригинальный характер, поскольку реализуется в рамках деятельности гуманитарного центра, а не в адаптивно-спортивной организации. Участниками тренировочного процесса стали не бывшие спортсмены-баскетболисты, получившие инвалидность, а молодые инвалиды (25-35 лет), решившие заняться баскетболом на колясках и не имевшие до этого специальной спортивной подготовки.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Безусловно, даже занятиями физкультурно-спортивной деятельностью невозможно вос-

становить утраченные у людей с инвалидностью моторные функции, обусловленные морфологическими изменениями, вызванными травмами или заболеваниями. Но получаемые во время тренировок и соревнований физические и эмоциональные нагрузки, дающие личностно-социальное удовлетворение, способствуют психофизической адаптации занимающихся, ослабляют и нейтрализуют влияние негативных факторов. Все это оказывает благотворное влияние на процессы оздоровления и успешной социализации людей с ограниченными возможностями здоровья, которые, приобретая социальный статус спортсмена, развивают в себе чувство общественной значимости, формируют мотивационные установки на достижение результата, успеха и самосовершенствования.

*Исследование выполнено в рамках научно-исследовательского проекта РГНФ («Физкультурно-спортивное взаимодействие учащейся молодежи и лиц с ограниченными возможностями здоровья на основе их интеграции в социокультурное пространство»), проект № 14-16-73007а(р).*

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Костюнина, Л. И. Интеграция молодых инвалидов в спортивной жизни университета / Л. И. Костюнина, О. С. Макарова, А. А. Чунаев // Материалы докладов Всероссийской научно-практической конференции «Современные проблемы теории и практики спортивной медицины и физической реабилитации». – Набережные Челны: КамГАФКСИТ, 2009. – С. 112-114.
2. Портных, Ю. И. Доступный каждому баскетбол. Пособие для спортсменов и тренеров / Ю. И. Портных, С. Л. Фетисова, А. А. Несмеянов. – СПб.: «АНТТ\_Принт»,

2011. – 152 с.

3. Правила соревнований по паралимпийским видам спорта : сборник / сост. А. В. Царик, Паралимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2011. – 240 с.
4. Функциональная классификация в паралимпийском спорте / авт.-сост. Н. А. Сладкова, Паралимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.
5. Vicky Goosey-Tolfrey. Wheelchair Sport complete guide for athletes, coaches, and teachers © 2010 Paper Book 224 pages ISBN-13: 9780736086769.

## BIBLIOGRAPHY

1. Kostyunina L.I., Makarova O.S., Chunaev A.A. Integration of young disabled people in sports life of the University // Proceedings of the All-Russian scientific-practical conference «Modern problems of the theory and practice of sports medicine and physical rehabilitation» Naberezhnye Chelny: KamGAFKSIT, 2009. - P. 112-114.
2. Portnyx U.I., Fetisov S. L., Nesmeyanov A.A. Available every basketball / Handbook for athletes and

coaches. - SPb., «ANTT\_Print», 2011. - 152 p.

3. Competition rules for Paralympic sports: Collection / Comp. AV Tsarik: Russian Paralympic Committee. - M.: Soviet sports, 2011. - 240 p.
4. Functional Classification in Paralympic sport /avt.-status. ON. Sladkova: Russian Paralympic Committee. - M.: Soviet sport, 2011. - 160 p.
5. Vicky Goosey-Tolfrey. Wheelchair Sport complete guide for athletes, coaches, and teachers © 2010 Paper Book 224 pages ISBN-13: 9780736086769.

## СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

Парфенова Лариса Анатольевна, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма.

Швецова Татьяна Владимировна, аспирант, Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова (УлГПУ)