

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Луценко Евгения Владимировна

ассистент

Марина Ирина Владимировна

старший преподаватель

ФГБОУ ВПО «Вологодский государственный университет»

г. Вологда, Вологодская область

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕСТАНДАРТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ В ТРЕНИРОВКАХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

***Аннотация:** авторы данной статьи подводят итоги наблюдения за работой тренеров по баскетболу СДЮШОР №2 г. Вологды. Исследователи выделили преимущества использования нестандартного оборудования в тренировочном процессе, сгруппировали их по методическим задачам.*

***Ключевые слова:** нестандартное оборудование, баскетбол, преимущества, сопряженный метод, скоростные качества, эффективность.*

У основного контингента тренеров по спортивным играм уже сформировалось достаточно активное отношение к техническим средствам тренировки как к одному из главных средств повышения спортивного мастерства.

Следует помнить, что использование технических средств обучения и тренажеров позволяет существенно увеличить эффективность специальной физической, технической и тактической подготовки игрока любой специализации и функции.

При организации занятий с применением нестандартного оборудования и тренажеров обязательным является выполнение правил гигиены и санитарии – обеспечение оптимальных условий внешней среды для функционирования организма. Методы организации занятий и способы выполнения заданий зависят от

задач тренировочного процесса, возраста, пола и уровня подготовленности игроков, а также конструктивных особенностей используемых тренажеров.

Допустимы методы фронтальных, групповых и индивидуальных занятий при одновременном, посменном и поочередном способах их выполнения. Для юных спортсменов рационально вначале использовать фронтальный метод с одновременным и поочередным способами выполнения. В дальнейшей работе фронтальный метод рекомендуется чередовать с групповым методом. Для спортсменов высокой квалификации рекомендуется проводить занятия методом круговой тренировки с применением группового и индивидуального методов, придерживаясь, принципа разнонаправленности характера отдельных нагрузок. Представляется разумным для практиков классифицировать набор технологических и тренажерных устройств по методическим задачам, решаемым с их помощью.

1. *«Взрывная» сила и скоростно-силовые качества:*

а) разборная прыжковая тумба для прыжков в «глубину» с быстрым выпрыгиванием вверх;

б) устройство с тележкой, скользящей вверх-вниз по наклонным направляющим с упорами – для развития скоростно-силовых качеств.

2. *К «сопряженному» методу:*

а) пояса, манжеты, краги с регулируемыми отягощениями – для развития качеств в структуре двигательного навыка;

б) пояс с резиновыми тягами (шнурами) к ногам – для работы защитника на согнутых ногах;

в) резиновые баллоны с песком (от 5 до 20кг) на плечи – для работы ног и туловища;

г) утяжеленные и облегченные баскетбольные мячи с нормальным отскоком – для расширения диапазона управления техникой владения мячом.

3. *К отдельным мышечным группам:*

а) брус и блочное устройство с отягощениями – для укрепления стопы;

б) устройство «шляпа-кардинала» – для укрепления стопы и свода стопы;

в) маятниковый тренажер для кистей рук;

г) устройство для накручивания на палку шнура с регулируемым весом для кистей и пальцев.

4. Прыгучесть и координация движений:

а) батут на уровне пола с лонжами – для тренировки безопорных положений;

б) мини-батуты переносные, разновысокие;

в) подкидные мосты с матами для акробатики;

г) специальные надувные маты – для серийных прыжков-многоскоков;

д) вращающаяся платформа (стабилоплатформа) для устойчивого равновесия;

е) яма с поролоном – для мягкого приземления;

ж) гимнастические скамейки и гимнастический конь со «шведской» стенкой – для различных переключений.

5. Быстрота и скорость:

а) слегка утяжеленные и удлиненные скакалки – для развития быстроты прыжка и вращений;

б) координационная лестница;

в) резиновые жгуты.

6. Эффективность тренировочного процесса:

а) баскетбольное кольцо на подставке («рюмка») – для отработки дистанционных бросков без щита;

б) мячи, подвешенные на резиновых шнурах – для доставания, овладения и удержания мяча;

в) кольцо уменьшенного диаметра – для отработки точности бросков с повышенными требованиями;

г) набивные мячи различного веса и объема – для совершенствования владения мячом;

д) устройство «кольцо над кольцом» – для повышения траектории броска;

е) батуты с изменяющимся углом наклона для совершенствования передачи-ловли;

ж) «рибаундер» – устройство для совершенствования борьбы за отскок и овладения мячом;

з) стойки для обводки;

и) устройство с длинными резиновыми шнурами (7-8 м) для коротких рывков с преодолением сопротивления;

к) устройство для автоматической подачи мячей игроку, выполняющему серию дистанционных бросков;

л) ребристая крышка, закрывающая баскетбольное кольцо, – для тренировки взятия разнонаправленных отскоков;

м) макеты высокорослого защитника – для оказания пассивного сопротивления при бросках в корзину;

н) макет баскетбольной площадки с магнитными фишками – для тактических занятий.

Нестандартное оборудование, современный инвентарь, а также методики его применения, помимо выше изложенного, имеют большим объемом преимуществ перед стандартными средствами и методиками обучения. Особенно, возникает возможность добавлять в учебно-тренировочный процесс подготовки баскетболистов большее количество упражнений, содействующих ускоренному освоению программы. Во-вторых, способствует появлению новых двигательных действий, что может положительно сказаться на правильности выполнения технических приемов. В-третьих, увеличивается способность разучивания стандартных упражнений в принципиально новых условиях, максимально приближенных к соревнованиям. В-четвертых, повышается моторная плотность и интенсивность занятия.

В-пятых, формируются предпосылки для создания условий, в которых тренирующиеся могут в полной мере выявить силу, скорость, координацию, лов-

кость, быстроту и другие качества, присущие баскетболисту. Кроме того, повышение эмоционального фона занятий определено новизной педагогических подходов к выполнению рутинных заданий.

Нестандартное оборудование благоприятствует нахождению новых подходов и необычных решений в любых ситуациях. Условия, которые создаются при их использовании, каждый раз изменяются, что способствует получению умения применять ранее изученные приёмы в любых условиях.

С уверенностью можно утверждать, что использование нестандартного оборудования на тренировочных занятиях по баскетболу создаёт необходимые условия для индивидуальной подготовки и реализации дифференцированного подхода в процессе обучения и совершенствования, отражает все нужные условия для разностороннего развития личности спортсмена. Использование подобного оборудования являются одним из способов повышения мотивации к процессу обучения, способствуют отработке техники в полном объеме и амплитуде. Удобно в применении, снимает психологическое перенапряжение, воспитывает потребность к самостоятельной работе за рамками времени тренировки. Одним из лучших методов стимулирования познавательной деятельности является интерес и заинтересованность, которые появляются при таком обучении. Главным видом мотивации становится желание проявить физические и моральные качества, превзойти своего товарища в техническом выполнении задания.