

Солодовник Е. М., *старший преподаватель КФК,*

Петрозаводский Государственный Университет, Россия, г. Петрозаводск

e - mail: solodovnikem@gmail.com

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ, ПРИ ПОМОЩИ КООРДИНАЦИОННОЙ ЛЕСТНИЦЫ

Аннотация: В данной статье приведены примеры упражнений для баскетболистов, с использованием координационной лестницы. Данные упражнения помогают в развитии таких физических качеств как: скорость, быстрота, координация, необходимых каждому баскетболисту.

Ключевые слова: баскетбол, координационная лестница, упражнения.

Annotation: This article provides examples of exercises for basketball players, using the coordination ladder. These exercises help in the development of such physical qualities as: speed, speed, coordination, necessary for each basketball player.

Keywords: basketball, coordination ladder, exercises.

Баскетбол, как и любой другой активный вид спорта, требует хорошей физической формы игроков. Помимо работы над сыгранностью в команде, тренировочный процесс содержит работу над физической выносливостью обучающихся. Для поддержания формы и совершенствования навыков спортсменов применяются как базовые кардиотренировки, так и узкоспециализированные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции игроков, координации, уверенного владения мячом. С помощью координационной лестницы можно подкорректировать технические навыки и умения, которые необходимы баскетболисту, а также

придать тонус мышцам, адаптироваться перед предстоящей скоростной работой.

При выполнении комплексов упражнений на координационной лестнице больше внимания нужно уделять правильности выполнения задания, а не скорость выполнения. На первых тренировках тренеру необходимо научить упражнения делать правильно, а потом учить выполнять как надо и в то же время — быстро. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на скорость работы рук, позволяющих увеличить частоту шага при беге, так как невозможно бежать, двигая ногами с одной скоростью, а руками — с другой. Скорость должна быть одинаковой, соответственно, руки нужно тренировать одновременно с ногами и желательно с необходимой амплитудой. Упражнения с координационной лестницей следует выполнять на полу согнутых ногах, так центр тяжести будет распределен равномерно и выполняемые задания более эффективны и правильно выполнены.

Упражнения с координационной лестницей весьма эффективны для технической подготовки баскетболистов. Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует от игроков предельной собранности, быстроты реакции, обостренного внимания, умения быстро реагировать на действия соперников и партнеров, быстро оценивать игровую ситуацию, мгновенно принимать тактическое решение и сразу же его реализовывать.

Также для достижения наилучшего результата баскетболистам необходимо все выполнять быстро: стартовать и быстро бежать, перемещаться и выполнять остановки, выполнять передачи. Эти составляющие игровой деятельности баскетболиста требуют от игроков высокого уровня развития координационных и скоростных способностей.

Перед началом занятий на координационной лестнице, необходимо провести инструктаж обучающихся и выполнять следующие рекомендации:

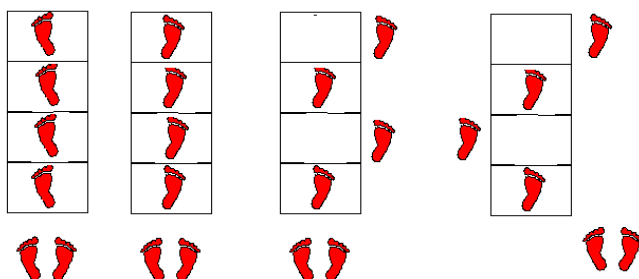
1. Провести с обучающимися базовую разминку, с целью предотвращения травм;
2. При выполнении заданий, учащиеся должны соблюдать дистанцию;

3. При выполнении упражнений следить за осанкой, стараться не попадать на планки лестницы;

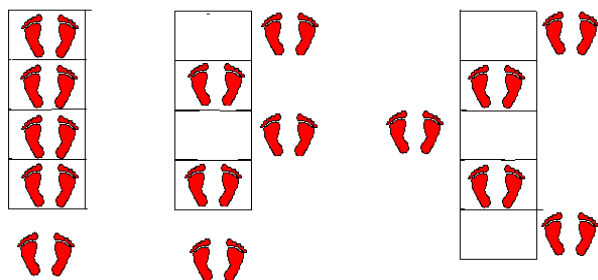
4. Все упражнения следует выполнять на согнутых ногах, так как это более приближено к игровому положению игрока [1].

Примерный комплекс упражнений, с использованием координационной лестницы:

1. Прыжки на одной ноге:



2. Прыжки на двух ногах:



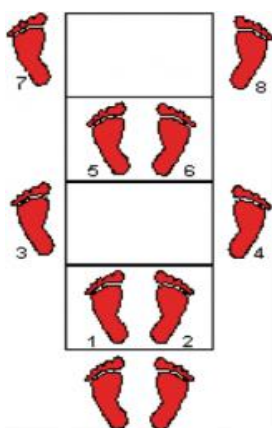
3. Комбинированные прыжки «Классики»:

При выполнении этих прыжков, необходимо ноги поставить на ширине плеч. 1. Выполняем прыжок через планку, приземление на левую ногу в левый сектор. 2. Прыжок с одной ноги, приземление на две ноги. 3. Прыжок с двух ног приземление на правую ногу. Выполнять пока лестница не закончится



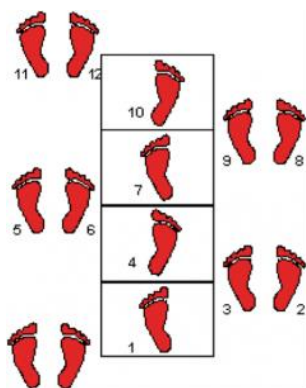
4. Упражнение прыжки «во внутрь - наружу»

Начальная позиция – ноги на ширине плеч перед началом лестницы. 1. шаг сначала левой, затем правой ногой в первую секцию лестницы. В момент, когда правая нога встала в первую секцию незамедлительно поставьте левую ногу слева от следующей секции, правую затем соответственно. Далее повторять аналогично началу упражнения до завершения лестницы.



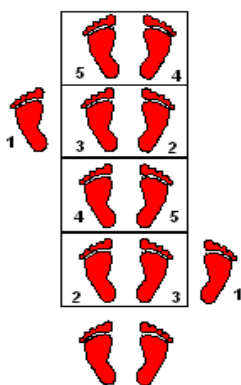
5. Упражнение «танго»

Начинать это упражнение следует у левого угла нижней границы. 1. Выполните постановку левой ноги в центр первой секции. 2. Правую ногу поставьте за пределы координационной лестницы, на уровне первой ступени. 3. Далее левую ногу необходимо быстро подставить к правой. Это упражнение выполняется на счет раз-два-три, как в танце.



6. Упражнение «Пять шагов»

Это упражнение требует от занимающихся хорошую базовую подготовку и является самым сложным из всех упомянутых выше. При его выполнении занимающимся необходимо уметь принимать быстрые решения и иметь хорошую координацию. 1. Поставьте ноги на ширине плеч, перед лестницей. 2. Правой ногой становимся справа от первой секции лестницы, одновременно с этим поставьте левую ногу в первую секцию лестницы. Правая нога ставится к левой, после чего левая переходит во вторую секцию (т.е. шагает вперед), за ней идет правая. Движение состоит из 5 шагов – это первый цикл. Второй практически аналогичен ему, но движение начинается с левой ноги.



После овладения техникой выполнения данных упражнений в тренировочный процесс можно добавить выполнение этих же упражнений, но с добавлением ведения мяча. Упражнения с использованием координационной лестницы помогают разнообразить тренировки баскетболистов, развивать координацию движений, укреплять голеностопные суставы. Существует множество вариантов упражнений на координационной лестнице используя их в своем тренировочном процессе необходимо чаще менять варианты исполнения упражнений, помня о том, что заученное и исполненное на автоматизме движение теряет тренировочный эффект. Выполнение упражнений на координационной лестнице позволит баскетболистам в дальнейшем принимать в игре более быстрые решения, что очень важно непосредственно в игровом процессе.

Библиографический список:

1. Руководство к использованию скоростной лестницей, 2013. – 15 с.,
илл.