

ГБОУ ДОД СДЮСШОР
Василеостровского района Санкт-Петербурга

Методическая разработка на тему:

«ВСПОМОГАТЕЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
В ТРЕНИРОВКЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ»

Исполнитель:
тренер-преподаватель по волейболу А.А. Федоренко

2014 год

ПЛАН

1. Введение.
2. Оборудование, специально применяющееся в современной спортивной тренировке.
3. Выводы и рекомендации.

ПОРЯДОК ИЗЛОЖЕНИЯ РАБОТЫ

1. Необходимость написания данной работы, ее актуальность и задачи.
2. Изучение современного вспомогательного оборудования и его краткое описание.
3. Выводы и рекомендации по приобретению вспомогательного инвентаря и изготовлению вспомогательного специального оборудования силами СДЮШОР Василеостровского района.

ВВЕДЕНИЕ

Вспомогательное оборудование используется при освоении и совершенствовании техники, для исправления неправильного выполнения приемов и объективной оценки показателей спортсменов и занимает важное место в тренировочном процессе.

Понятие вспомогательное оборудование включает в себя весь тот инвентарь и специальное оборудование, которые используются для совершенствования атлетической, технической и тактической подготовки. А также их измерения. Таким образом оно служит средством тренировки и контроля.

Правильное использование вспомогательного оборудования способствует более быстрому развитию способностей и возможностей спортсменов, повышает эффективность тренировок, позволяет сделать их разнообразным по форме.

Вспомогательное оборудование подразделяется на вспомогательный инвентарь и специальное оборудование.

Вспомогательный инвентарь – к нему относятся мячи разных размеров и веса, гантели, ядра, гири, штанги, канаты, скамьи и различные гимнастические снаряды (скакалки, скамейки и т.д.). Вспомогательный инвентарь имеется в большинстве спортивных школ и достаточно часто используются в тренировочных занятиях.

Специальное оборудование – к нему относятся:

1. Оборудование для совершенствования техники и тактики игры.
2. Оборудование, используемое для развития двигательных качеств.
3. Оборудование, используемое для измерения (контроля).

Данная работа пишется с учетом недостатка специального оборудования в спортивной школе и поэтому приобретает особенно актуальное значение. Главная задача данной работы дать рекомендации по изготовлению и приобретению необходимого и доступного оборудования и правильному его использованию.

Вспомогательное оборудование для овладения техникой и совершенствования верхних передач.

Падающий мяч, неподвижные и подвижные мишени. Для правильной постановки рук, кистей и пальцев при верхней передаче мяча. Вспомогательное оборудование для овладения техникой нападающих ударов – подвесные мячи, держатели мяча. Разновысокие планки для определения высоты прыжка. Вспомогательные сетки.

ВСПОМОГАТЕЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТАКТИКЕ

«Гладкая стена» с маркировкой заменяет партнера, придает высокую интенсивность занятиям, так как мяч постоянно отскакивает от нее и «скрадывает» неточность удара и игры. У начинающих игроков при четком использовании «гладкой стены» может возникнуть неверная нацеленность на мяч.

«Электротренажер» - служит для развития зрительной ориентировки. В различных точках площадки размещают электролампочки. В момент, когда волейболист прыгает для выполнения нападающего удара, включается лампочка какой-либо зоны. Увидев сигнал, игрок должен направить мяч туда.

«Наклонная рама» - установка служит для развития прыгучести, прыжковой выносливости. Изготавливают ее из мягкой металлической трубы, крепят к стенке. К нижней части трубы на металлических крючках подвешивают теннисные мячи. Волейболисты с места или с разбега прыгают вверх, отталкиваясь двумя ногами, стремясь коснуться мяча на возможно большей высоте.

«Прыжковая тумба» - устройство служит для развития прыгучести, площадка сверху обшита пористой резиной. Напрыгивая на нее, волейболист увеличивает высоту прыжка. Площадку используют для прыжков в глубину (спрыгивание).

«Прыжковый эспандер» - служит для развития прыгучести. К специальному поясу и к полу крепится 4 резиновых амортизатора. Степень усилий регулируется длиной и упругостью амортизаторов.

«Пояс» - он может быть постоянного веса (от 1 до 6 кг). Можно также и менять его, вкладывая груз в карманы. Похож он на пояс пожарников, в остальном он устроен как и отягощения для ног.

«Тренажер для развития скоростно-силовых качеств» - представляет собой конструкцию из труб, в которых двигается фиксированная штанга. С помощью системы блоков и тросов можно выполнять упражнения для мышц рук и ног с грузом от 5 до 50 кг.

«Устройство для развития силы кистей рук» - к стене на уровне груди с помощью кронштейна горизонтально крепится деревянная рейка или металлическая труба, к которой прикреплен трос. На другом конце троса закреплен груз. Вращая рейку кистями и наматывая ее на трос поднимают груз вверх, затем спускают его на пол на мягкую подставку. Вес груза меняют.

«Косой экран» системы В.М. Абалакова применяется для измерения высоты прыжка вверх. Волейболист поднимает руку вверх. При помощи кольцевого шнура к концу пальцев подводят нулевое деление ленты. Затем игрок совершает прыжок, касаясь ленты. Отмечается деление, которого коснулся прыгающий.

«Прыгомер» системы В.М. Абалакова используют при измерении высоты прыжка вверх с места.

ОБОРУДОВАНИЕ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЕРЕДАЧАМ МЯЧА

«Подвесные мячи» - они помогают новичкам определить точку соприкосновения рук с мячом при верхней передаче, при приеме снизу и особенно при приеме мяча с падением и передаче в прыжке.

«Обруч на высоте» - устройство служит для выработки точности первых и вторых передач мяча. Шест продевают сквозь ячейки сетки.

«Обруч на сетке» - назначение устройства то же, что и предыдущего. Сдвоенные кольца передвигаются на сетку и фиксируются на верхнем и нижнем тросах сетки.

«Мишени» - используют их для совершенствования передач мячи. Устанавливают на 3-4 метра. Для развития умения пользоваться периферическим зрением при передачах рядом с мишенью рисуют цифры (концентрические круги).

«Устройство для передачи мяча на точность» - параллельно сетке на расстоянии 1,5 метров от нее и на высоте 3 метров натягивают хорошо видимую ленту. Игроки, стоящие в зонах 6, 5, 1 принимая мяч с подачи или со своего подбрасывания посылают его через ленту зоны 2, 3, 4. Устройство помогает выработать точность первой передачи.

«Устройство для совершенствования навыков подачи» - над сеткой натягивают трос на определенной высоте (0,5-2,5м) на котором для хорошей видимости подвешивают цветные ленты – выполнить подачу таким образом, чтобы мяч проходил между тросом и сеткой. Расстояние между тросом и сеткой уменьшается. Вначале подачи выполняют без учета направления, затем в зоны 1, 6, 5. Для этой же цели можно использовать раму, ограничивающую пространство для прохождения мяча над сеткой.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРИСПОСОБЛЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЮ НАПАДАЮЩИМ УДАРАМ

Специфика подобных устройств в том, что волейболист должен точно рассчитывать свои действия в соответствии с направлением и скоростью полета мяча, чтобы выполнить удар в высшей точке взлета.

«Двойная сетка» - к верхнему тросу основной волейбольной сетки крепится нижний край дополнительной волейбольной сетки, верхний край с помощью троса закреплен так, чтобы можно было менять угол плоскости дополнительной сетки по отношению к основной. Мяч, попав в дополнительную сетку возвращается под определенным углом обратно. Его принимают страхующие игроки, разыгрывают и вновь выполняется нападающий удар. Это повышает интенсивность, решается задача совершенствования навыков взаимодействия нападающего и страхующего игроков.

«Ловушка для мячей» - на каркасе из металлических труб натягивается капроновая (веревочная) сетка. Устанавливают ее вблизи от сетки, напротив зоны, из которой выполняют нападающие удары. Устройство дает возможность в значительной мере повысить плотность занятий и максимально использовать для работы площадь спортивного зала или площадки.

СПЕЦИАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ПРИ ОБУЧЕНИИ БЛОКИРОВАНИЮ

«Механический блок» - сюда относится приспособление, имитирующее блок под сеткой. Такое приспособление монтируют на жесткой стойке на колесах, либо блокирующий держит его в руках.

«Ласты» - изготавливают из плотной резинки с приспособлениями для крепления на кистях. Суть упражнений с такими устройствами сводится к тому, что «нападающие» бросают в прыжке через сетку поролоновые мячи, а «блокирующие» ластами задерживают их.

«Подвесные мячи» - над волейбольной сеткой на трос крепятся 3 подвесных мяча. Игрок имитирует блок у подвешенных мячей.

СПОРТИВНЫЕ СООРУЖЕНИЯ

Основной частью материально-технической базы физической культуры и спорта являются спортивные сооружения с их полным оснащением: специальным оборудованием, инвентарем, без которых невозможен педагогический учебно-тренировочный процесс.

Спортивный инвентарь и оборудование требуют тщательного ухода и ежедневной проверки. Инвентарь и оборудование спортивных сооружений по специфике и назначению подразделяются на хозяйственные, инженерно-технологические, медицинские, противопожарные, художественно-оформительские.

ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

Для интенсификации и целенаправленности тренировочного процесса в спортивной школе необходимо иметь в достаточном количестве вспомогательный инвентарь: скакалки, теннисные и набивные мячи, гимнастические палки, поролоновые маты, резиновые амортизаторы. Многие из перечисленного имеется в СДЮШОР, но есть необходимость увеличить количество инвентаря и особенно необходимо изготовление специального оборудования.

После изучения специальной литературы по этому вопросу и знакомства с имеющимся оборудованием в других спортивных школах и спортивных обществ города можно рекомендовать изготовить в СДЮШОР:

1. Приспособления для установки поперечных волейбольных сеток (это особенно необходимо для групп первого года обучения)
2. Тумбочки для прыжков (размеры 60x80x100) содействуют развитию качеств прыгучести.
3. Приборы Абалакова для измерения вертикального прыжка.
4. В манеже необходимо изготовить щиты – для возможности выполнения передачи в стену.