

**КАЗАНСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**ОБЩЕУНИВЕРСИТЕТСКАЯ КАФЕДРА**

**ФИЗВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

Григорьев А. П., Лихачев В.Э., Петров А.Е.

**Применение фитнес-оборудования**

**на занятиях по баскетболу**

**учебно-методическое пособие**

**Казань 2023**

**УДК 796/799**

*Принято на заседании общеуниверситетской кафедры  
физвоспитания и спорта 28 ноября 2022 Протокол №3*

**Рецензенты:**

**Мартьянов О. П.** Доцент, к.б.н. кафедры Общеобразовательных дисциплин КФ РГУП.

**Маслова Л.П.** Доцент, к.с.н общеуниверситетской физического воспитания и спорта КФУ

**Авторы-составители: Григорьев А. П., Лихачев В.Э., Петров А. Е**

Применение фитнес-оборудования на занятиях по баскетболу: учебно-методическое пособие/ Григорьев А. П., Лихачев В.Э., Петров А. Е.- Казань: эл. ресурс Казанск. федеральн. ун-та, 2023. – 61 с.

Учебно-методическое пособие рассматривает принципы педагогики, и подбор упражнений для развития физической подготовки студентов. В работе описано, как правильно распределять и давать дозированно физическую нагрузку.

Предназначено для студентов вузов, преподавателей и широкого круга читателей.

© / Григорьев А. П., Лихачев В.Э., Петров А. Е

© Казанский университет, 2023

## Содержание

Введение .....	7
Техника игры в баскетбол .....	8
Фитбол и его разновидности .....	9
Выбор снаряда .....	9
Виды мячей .....	11
Медбол и его разновидности .....	14
Для чего необходим медбол .....	14
Виды мячей .....	15
Упражнения с фитболом на разные группы мышц .....	17
Комплекс упражнений с фитболом для различных группы мышц	17
Упражнение 1. Для укрепления мышц спины .....	17
Упражнение 2. Балансирование на мяче .....	18
Упражнение 3. Поднятие таза .....	18
Упражнение 4. Поднятие бедер .....	19
Упражнение 5. Катание мяча .....	20
Упражнение 6. Вращение на мяче .....	20
Упражнение 7. Вращение ног .....	21
Упражнение 8. Для мышц спины .....	21
Упражнение 9. Для мышц бедра .....	22
Упражнение 10. На пресс (1) .....	22
Упражнение 11. На пресс (2) .....	23
Упражнение 12. На мышцы рук и пресса .....	24

Комплекс упражнений на фитболе с отягощением .....	25
Упражнение 1. Разведение рук в наклоне .....	25
Упражнение 2. Жим гантелей .....	26
Варианты выполнения .....	26
Упражнение 3. Махи гантелями с подъемом ног .....	27
Упражнение 4. Балансирование на коленях .....	28
Упражнение 5. Растяжка брюшных мышц .....	28
Упражнение 6. Растяжка нижней части спины .....	29
Упражнение 7. Нижняя часть пресса .....	29
Упражнение 8. Скручивание позвоночника .....	30
Упражнение 9. Боковые изгибы .....	30
Упражнения с медболом .....	31
Упражнения с медболом для мужчин .....	31
Упражнения с медболом для женщин .....	33
Упражнения на пресс с медболом .....	36
Степ-платформа .....	37
Как устроена степ платформа .....	37
Упражнения со степ-платформой .....	39
Упражнение 1 - Бейсик-степ .....	39
Упражнение 2 - Степ-ап .....	40
Упражнение 3 - Шаг-колени .....	41

Упражнение 4 - Бейсик-овер .....	41
Упражнение 5 - для бедер .....	42
Упражнение 6 - максимальная нагрузка на ноги .....	43
Упражнение 7 - интенсив для ног .....	44
Упражнение 8 – прыжки .....	44
Упражнение 9 - растяжка для ног .....	45
Упражнение 10 - с упором рукой .....	46
Упражнение 11 - для растяжки мышц бедер .....	46
Упражнение 12 - лежа на платформе .....	47
<b>Гимнастический жгут .....</b>	<b>48</b>
Виды гимнастических жгутов .....	49
Особенности и варианты тренировок с гимнастическим жгутом .....	50
Правила применения и меры предосторожности .....	51
Упражнения со жгутом .....	52
Упражнения со жгутом для рук .....	52
Упражнение 1. Тяга жгута к себе .....	52
Упражнение 2. Жим жгута вперед .....	53
Упражнение 3. Сгибание рук со жгутом .....	55
Упражнение 4. Разгибание рук со жгутом .....	55
Упражнение 5. Отведение рук со жгутом .....	56
Упражнение 6. Обратные сгибания рук .....	58

Заключение .....	59
Список литературы .....	61

## **Введение**

Баскетбол - игра двух команд по пять человек в каждой - родилась в США в 1891г, и стала популярной во всем мире. Целью игры является овладение мячом и броски в корзину соперника, в то время как другая команда пытается помешать этому. Мяч считается заброшенным, если он попадает в корзину сверху и остается в ней или проходит через сетку. Корзина состоит из сплетенной из белого шнура сетки, не имеющей дна, которая прикрепляется к кольцу с внутренним диаметром 45 сантиметров, изготовленному из металлического прута сечением 20 миллиметров. Сетка корзины изготавливается таким образом, чтобы мяч свободно проходил через нее. Кольцо подвешено на высоте 3, 05 метра от пола и плотно прикреплено к щиту в 30 сантиметрах от его нижнего края. Щиты обычно делаются из оргстекла или дерева и имеют размеры 1, 8 метра по горизонтали и 1, 2 метра по вертикали. Они устанавливаются вертикально на концах игровой площадки, параллельно лицевым линиям. Нижний край щита поднят над полом на 2, 75 метра. Щиты вынесены на 1, 2 метра в глубь площадки от середины лицевых линий. Поддерживающие конструкции находятся за пределами игрового поля. Площадка представляет собой прямоугольник с жесткой поверхностью длиной 26 и шириной 14 метров. Она размечается хорошо видимыми линиями шириной 5 сантиметров, которые не выходят отдельно в размеры площадки. В баскетбол играют круглым мячом, изготовленным из кожи, резины, нейлона или другого синтетического материала, покрывающего поверхность резиновой камеры. Окружность мяча 75 - 78 сантиметров, а вес 600 - 650 граммов, Он накачивается воздухом так, чтобы при ударе о жесткую поверхность с высоты 1, 8 метра мог отскочить вверх на 1, 2 - 1, 4 метра. Мяч в идеале должен быть ярко - оранжевого цвета с черными полосками.

## Техника игры в баскетбол

*Передачи* - самый простой и эффективный способ продвижения мяча к корзине противника. Их основные виды: передачи двумя руками от груди, двумя руками снизу, одной рукой от плеча, одной и двумя руками с отскоком от пола. Существуют и другие виды передач, например передача за спиной, но она требует опыта. *Ведение мяча*. Игрок может, передвигаться с мячом на площадке лишь последовательно ударяя его об пол одной или другой рукой. Ведя мяч нужно соблюдать несколько простых правил: Толчок мяча в пол осуществляется главным образом движением пальцев и кисти. Удар по мячу ладонью будет ошибкой.

*Броски мяча в корзину*. Существуют следующие способы забросить мяч в корзину: Бросок из-под корзины одной рукой сверху Бросок одной рукой с места Бросок в прыжке Бросок с использованием щита

Успех индивидуальных защитных действий определяют две характеристики.

Первая - психологическая. Она включает в себя такие качества, как агрессивность, расчетливость, смелость. Без психологического настроения нельзя успешно защищаться. Вторая характеристика - физическая. Здесь важны стойка, положение тела игрока, его выносливость, позиция на площадке.

Стойка. Игряя в защите, следует согнуть ноги в коленях и слегка наклониться вперед. Если противник двигается поперёк площадки, защитник сопровождает его в параллельной стойке, во всех других случаях одна нога защитника должна быть выдвинута вперёд. Защита против игрока с мячом.

Держа игрока с мячом, защитник должен встать между охраняемой корзиной и подопечным на расстоянии вытянутой руки от него. Смотреть надо на пояс подопечного. Это позволяет лучше сосредоточиться, и избежать потери правильной позиции при выполнении нападающим



отвлекающих движений - финтов. Защита против игрока без мяча. Держа игрока без мяча, надо сместиться в сторону мяча и сделать шаг назад, чтобы иметь возможность помочь партнеру в держании игрока с мячом и сразу же вернуться к своему подопечному, как только у него окажется мяч. Тактика защиты базируется на двух основных системах игры - личной и зонной. При личной защите каждый защитник прикрепляется к определенному игроку нападения. В случае успешного применения нападающими заслонов важно, чтобы защитники были готовы поменяться подопечными и не оставили противника неприкрытым. Другие принципы лежат в основе зонной защиты, в которой каждый игрок отвечает за охрану определенного участка площадки на подступах к своей корзине и противодействует в нем любому игроку противника. Кроме того, если необходимо, он должен помочь партнеру в соседней зоне.

## ФИТБОЛ И ЕГО РАЗНОВИДНОСТИ

Фитбол - прочный и упругий резиновый мяч большого размера для занятий фитнесом и аэробикой в зале и дома. Ещё одно название данного гимнастического предмета - швейцарский мяч. Правильный выбор фитбола во многом определяет эффективность последующих тренировок. Мяч должен соответствовать росту, весу спортсмена и целям тренировок.

### **Выбор снаряда**

Размер мяча имеет не маловажное значение. Диаметр мяча варьируется от 45 до 85 см. Подбирать мяч следует исходя из роста, а не веса. Угол между бедром и голенью примерно 95-110 градусов. Измерять расстояние от сгиба колена до пола, прибавить к нему 3 см. А затем выбрать мяч по размеру.

Пример:

Расстояние от сгиба колена до пола = 45 см + 3 см на сжатие = 48 см

Следовательно, нужен фитбол диаметром 55 см

Таблица размеров мяча фитбола

Рост	Диаметр мяча
ниже 154 см	45 см
154 см – 170 см	55 см
170 см – 182 см	65 см
182 см – 190 см	75 см

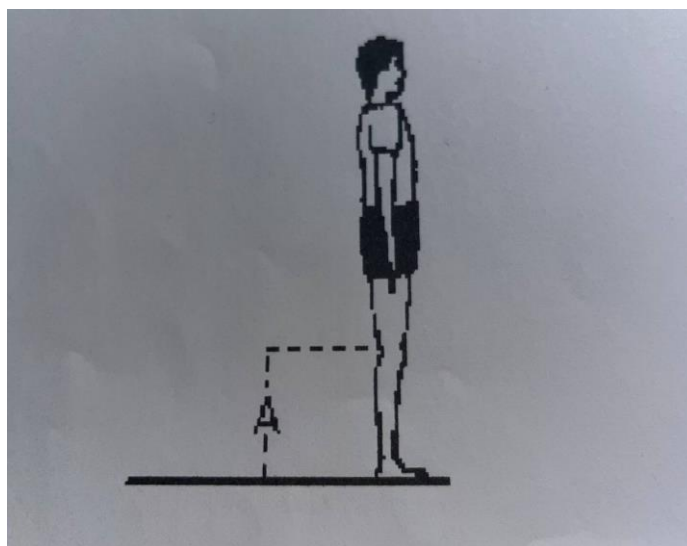


Рис.1

Фитбол должен быть снабжен антиразрывной системой безопасности ABS. Т.е. при случайном порезе фитбол не взорвется, а будет медленно выпускать воздух. Мяч можно легко наполнить воздухом с помощью насоса, а также, легко выпустить воздух. Следует обратить внимание на маркировку, мяч должен иметь специальные знаки - ABS (Anti-Burst System) или BRQ (Burst Resistant Quality).

Рекомендуется выбирать тот цвет мяча, который соответствует психическому состоянию. Красный цвет подойдет тем, кому нужно

повысить жизненную энергию, выносливость и иммунитет, а оранжевый - при плохой работе почек, гормональном дисбалансе и чувстве внутреннего дискомфорта.

Следует обратить внимание на наличие на мяче ручек-держателей, сделанных в виде двух рожек или скоб. Ручки позволяют чувствовать себя, сидя на мяче, более уверенно. Это важно в первую очередь для неопытных пользователей и детей, а также для будущих мам.

Мячи бывают гладкие - такие используются в основном для беременных женщин, а также, для младенческой зарядки грудничков. Поверхность мяча может быть усеяна небольшими, но довольно жесткими шипами. Такие мячи называются массажными (или сенсорными). Они предназначены не только для спортивных занятий и релаксации, но и для самостоятельного оказания на все участки тела массажных воздействий.

Для проверки качества мяча на него следует сесть, выпрямив спину, зафиксировать на нем руки ладонями сзади, ноги поставить на ширине плеч.

Стопы поставить параллельно друг другу. Угол между туловищем и бедром  $90^\circ$ , бедром и голенью, голенью и стопой.

### **Виды мячей**

Фитболы, благодаря своей упругости, подходят для применения людьми с лишним весом. Во время тренировок снижается нагрузка на суставы, в то же время задействованы все мышцы. Подходят снаряды и для тренировок во время беременности.

- Круглый гладкий мяч может использоваться детьми и взрослыми. (Рис.2)

Диаметр таких фитболов варьируется от 45 до 95 см. Цена на гимнастический мяч зависит от материала изготовления и фирмы-производителя и может составлять до 2000 рублей. Круглые мячи способны выдерживать массу от 150 до 300 кг.



Рис.2

- Овальные мячи предназначены для тех же целей, что и круглые, но они более устойчивы, благодаря большей площади сцепления с поверхностью. (Рис.3) Способны выдержать человека массой от 100 до 140 кг. Стоимость варьируется от 800 до 2000 рублей.



Рис. 3

- Массажные фитболы отличаются неровной пупырчатой поверхностью, благодаря чему вместе с физической нагрузкой дают массажный эффект. (Рис.4) Они способствуют похудению, так как стимулируют обмен веществ. Стоимость массажных фитболов варьируется от 500 до 1800 рублей.

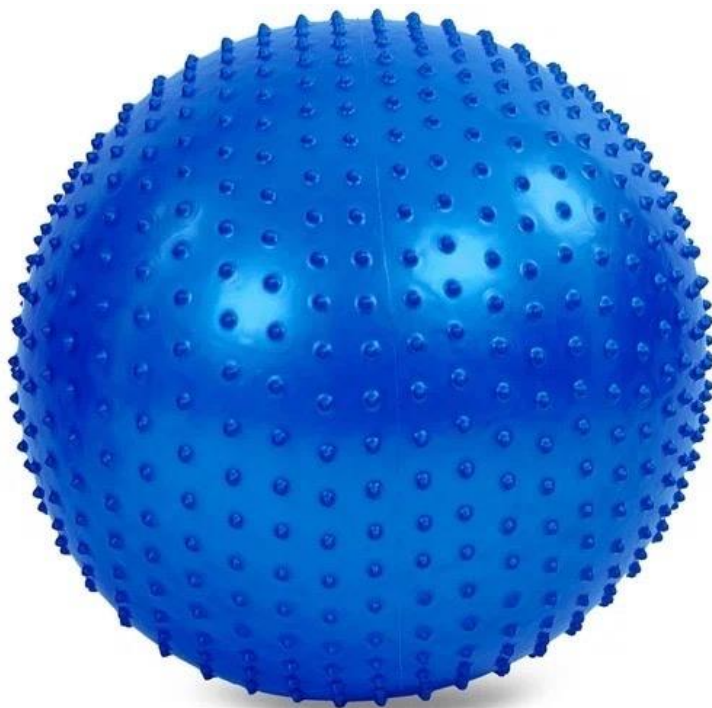


Рис.4

- Гимнастические мячи с рожками подходят для новичков. Рис.5) Благодаря рожкам, за которые можно держаться во время тренировок, снижается риск падения. Стоимость варьируется от 500 до 900 рублей.



Рис.5

## МЕДБОЛ И ЕГО РАЗНОВИДНОСТИ

Медбол (от английского *medicine ball* - медицинский мяч) — это круглый утяжелитель 35 см в диаметре, внешне похожий на мяч для баскетбола, набитый древесными или железными опилками, гелем или песком и обтянутый резиной, нейлоном или кожей. Его задействуют на спортивных тренировках в качестве альтернативы гантелям или гилям. Вес медицинского мяча варьирует от 1 до 20 кг, но существуют мячи и поувесистее.

### **Для чего необходим медбол**

Подобные снаряды известны уже очень давно. Самые первые из них изготавливались еще в древности греческими и персидскими воинами. Мячи делали из кожи животных, а внутрь насыпали песок. Применяли их для повышения ловкости и силы.

Сегодня медбол применяют профессиональные спортсмены для выработки силы. Борцы и боксеры применяют его для имитации нажима со

стороны соперника и проработки мышц рук, груди и плеч. С помощью этого тренажера можно вернуть прежнюю силу и ловкость после травмы без вреда для здоровья.

Этот снаряд очень удобен для использования в спортивных залах. В отличие от гантелей и гирей он не портит поверхность пола при падениях, а по сравнению с обычным мячом не отпрыгивает, а гасит силу удара.

### **Виды мячей**



Ри.5

- Мяч из кожзаменителя с наполнителем в виде резиновой крошки. (Рис.5) Имеет съемную обивку, что дает возможность менять наполнитель, уменьшая или увеличивая вес снаряда.



Рис.6

- Мячик из ПВХ, наполнитель - металлическая стружка. (Рис.6)



Рис.7

- Мяч, наполненный гелем. (Рис.7) Предназначен для выполнения бросков, позволяющих вырабатывать взрывную силу.



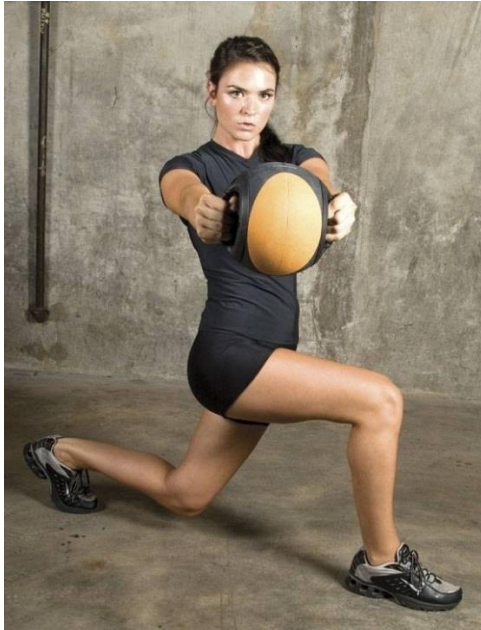


Рис.8

- **Снаряд с ручками.** (Рис.8) Высокопрочный, изготовлен полностью из резины, вес составляет 3 кг. Выступает альтернативным вариантом гилям и гантелям в выработке силы мускулов.

## УПРАЖНЕНИЯ С ФИТБОЛОМ НА РАЗНЫЕ ГРУППЫ МЫШЦ

### Комплекс упражнений с фитболом для различных групп мышц

Упражнение 1. Для укрепления мышцы спины

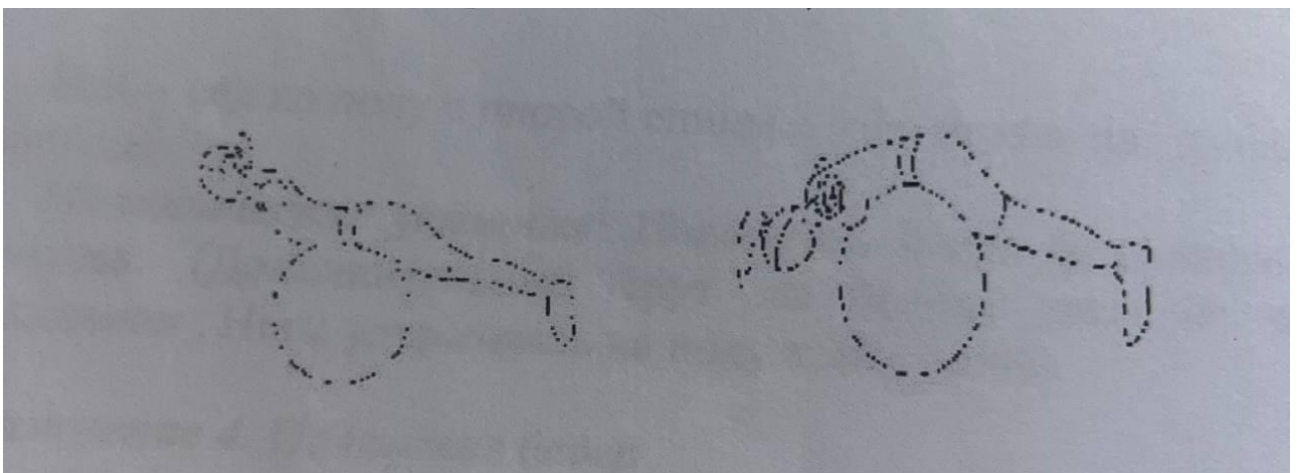


Рис.9

И.П. - лежа на мяче, мяч между бедрами и верхней частью туловища, ноги прямые. Руки за головой или вытянуть вдоль туловища.

Методические указания: медленно опустить голову и плечи вниз, как бы охватывая мяч. Вернуться в И.П. Туловище должно составлять прямую линию (важно следить за тем, чтобы не было прогиба назад). (Рис.9)

### Упражнение 2. Балансирование на мяче

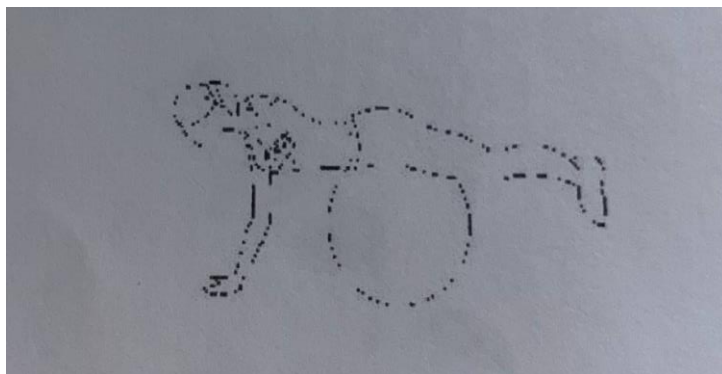


Рис.10

И.П. - мяч под бедрами и прессом, руки в сторону, ноги прямые, оторвать от пола.

Методические указания: сохранять это положение в течении 20-30 секунд, тело держать прямо. В случае затруднений с удержанием равновесия, придерживать одной рукой о пол, а через несколько секунд поменять руки. (Рис.10)

### Упражнение 3. Поднятие таза

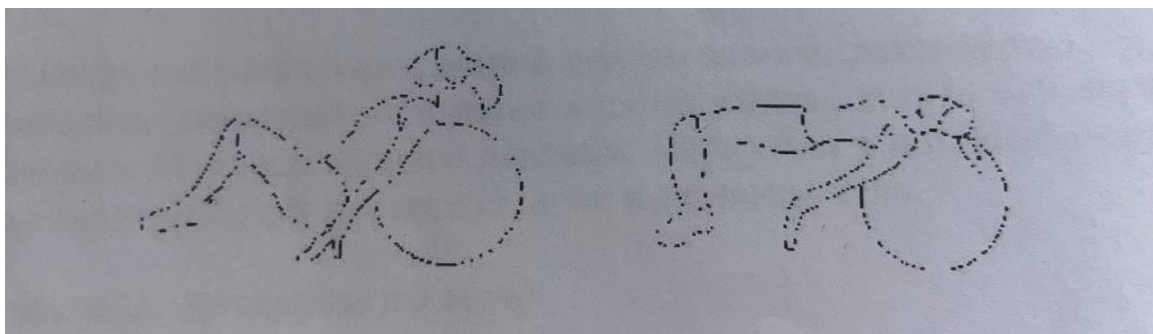


Рис.11

И.П. - сед на полу с опорой спины о мяч, ступни ног на полу, руки вдоль туловища.

Методические указания: поднимать бедра до полного выпрямления туловища. (Дополнительный груз на бедрах увеличит эффективность упражнения. Ноги удерживать на полу всей стопой.) (Рис.11)

#### Упражнение 4. Поднятие бедер

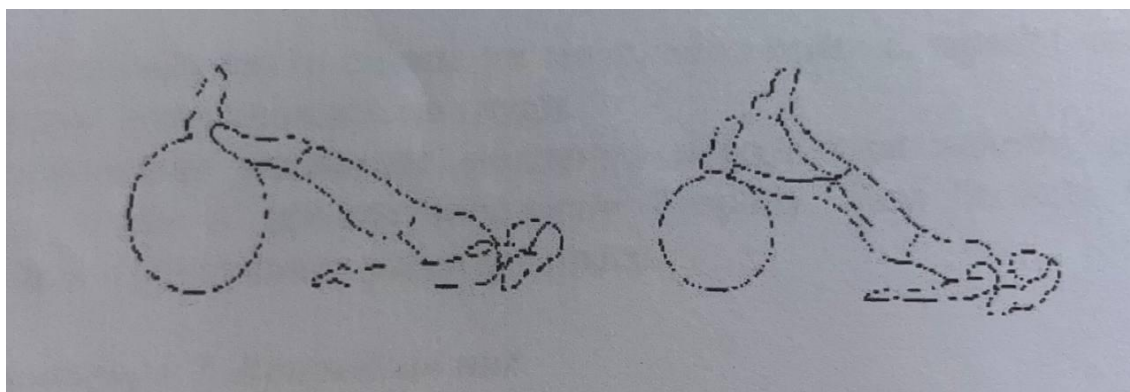


Рис.12

И.П. - лежа на полу, руки вдоль туловища, ноги прямые, стопы на мяче.

Методические указания: Напрягая пресс, поднять бедра до полного выпрямления туловища. Зафиксировать положение на несколько секунд, затем медленно опуститься в и.п. (Для повышения эффективности упражнения можно, находясь в верхнем положении, поочередно приподнимать, фиксируя на несколько одну, а затем другую ногу). (Рис.12)

## Упражнение 5. Катание мяча

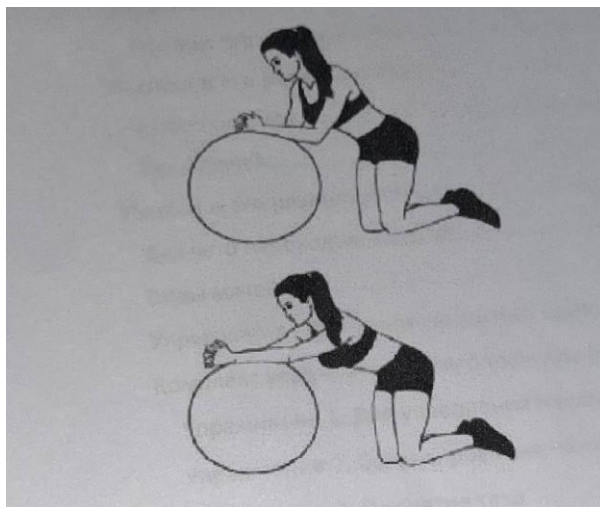


Рис.13

И.П. - стойка на коленях перед мячом, ладони на мяче, локти параллельно.

Методические указания: Напрягая мышцы спины, катить мяч вперед как можно дальше до упора на него локтями. Вернуться в и.п. Наибольший эффект от упражнения будет достигнут, если выпрямить тело. (Рис.13)

## Упражнение 6. Вращение на мяче

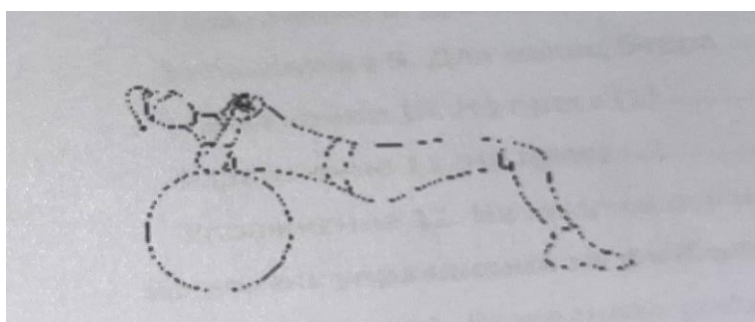


Рис. 14

И.П. - верхняя часть спины на мяче, тело прямое, колени согнуть под прямым углом. Руки сложить на груди.

**Методические указания:** медленно повернуться налево, удерживать равновесие, затем в противоположную сторону. Чем больше амплитуда наклонов, тем эффективнее работает пресс. (Рис.14)

### Упражнение 7. Вращение ног

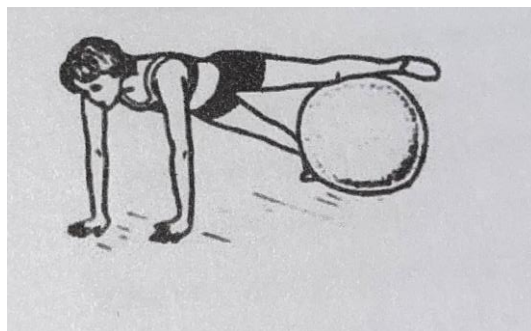


Рис. 15

И.П. - упор лежа на полу, ноги в обхвате верхней части мяча с двух сторон, туловище прямое.

Методические указания: медленно поворачивать ноги в одну и другую стороны, плечами не двигать. В верхней точке не останавливаться, вращение плавное и непрерывное. (рис.15)

### Упражнение 8. Для мышц спины

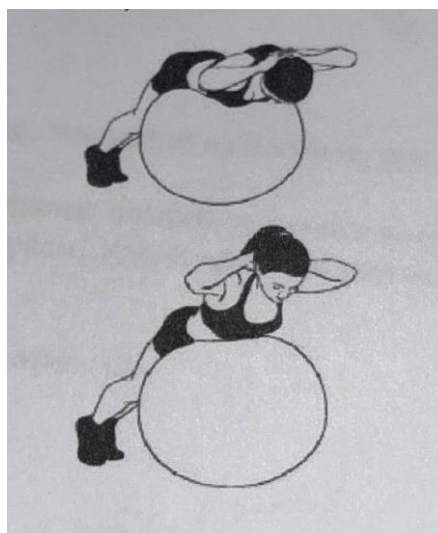


Рис.16

И.П. - лежа на мяче, руки за головой, ногами упор о пол.

Методические указания: поднять максимально туловище вверх, удерживать несколько секунд, медленно вернуться в И.П. Это упражнение поможет укрепить верхние и нижние мышцы спины. (Рис.16)

#### Упражнение 9. Для мышц бедра

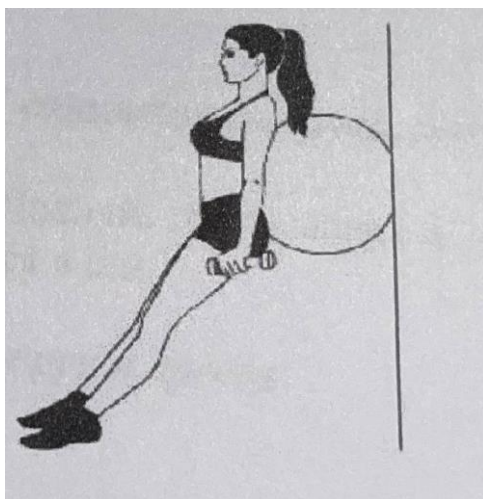


Рис.17

И.П. - мяч прижать спиной к стене, руки вдоль туловища.

Методические указания: Удерживая фитбол, медленно присаживаться. Опустится как можно ниже и задержаться в этом положении 2 секунды. Медленно подняться в И.П. (Рис.17)

#### Упражнение 10. На пресс (1).

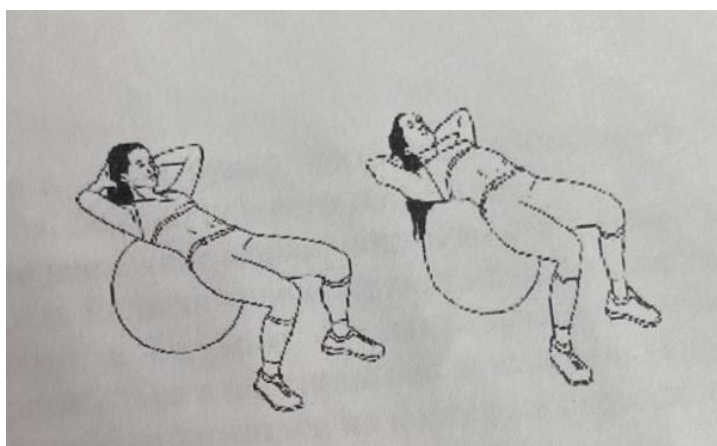


Рис.18

И.П. - лежа на спине, поясницей на фитболе, руки скрещены на груди.

Методические указания: поднять туловище вверх до образования угла в  $45^\circ$  между бедрами и торсом. Удерживать это положение несколько секунд, вернуться в И.П. (Рис.18)

Упражнение 11. На пресс (2).

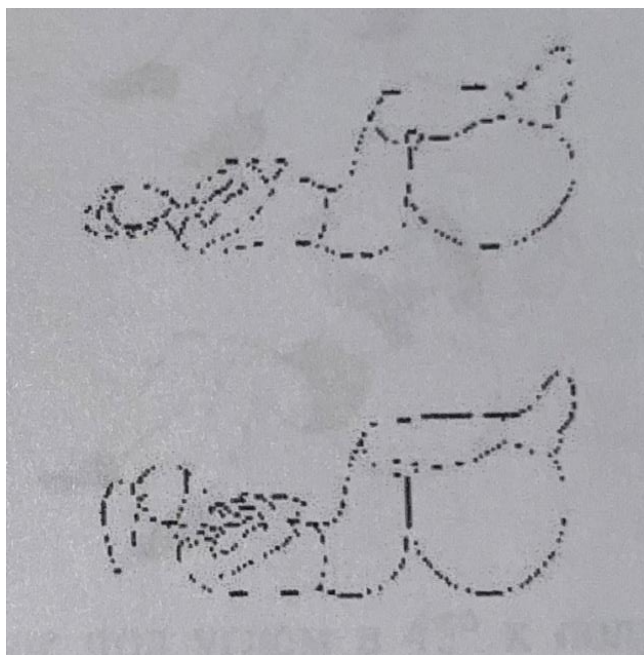


Рис.19

И.П. - лежа на спине, руки скрещены на груди, мяч под коленями, угол между коленями и бедрами  $90^\circ$ .

Методические указания: поднять плечи вверх и достать подбородком до груди. Задержаться и вернуться в И.П. (Рис.19)

## Упражнение 12. На мышцы рук и пресса

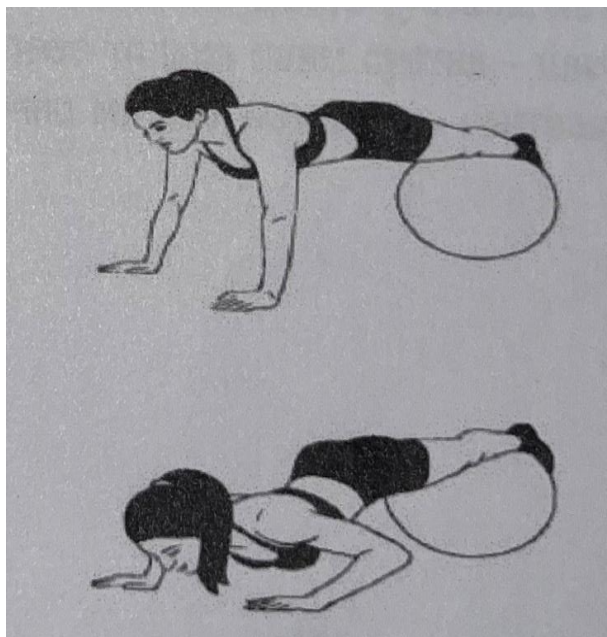


Рис.20

И.П. - упор на прямых руках, фитбол под голенями. Спина прямая, с ногами прямая линия. Ладони немного шире плеч.

Методические указания: сгибая локти, медленно опуститься как можно ниже, вернуться в И.П. Если тяжело сохранять равновесие на мяче, опираться на него не голенями, а бедрами. Со временем сдвигать мяч поближе к щиколоткам. Не прогибаться в пояснице; если возникла боль в кистях, пошире расставить пальцы, либо отжиматься на костяшках крепко сжатых кулаков. (Рис.20)



## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА ФИТБОЛЕ С ОТЯГОЩЕНИЕМ

### Упражнение 1. Разведение рук лежа спиной на мяче

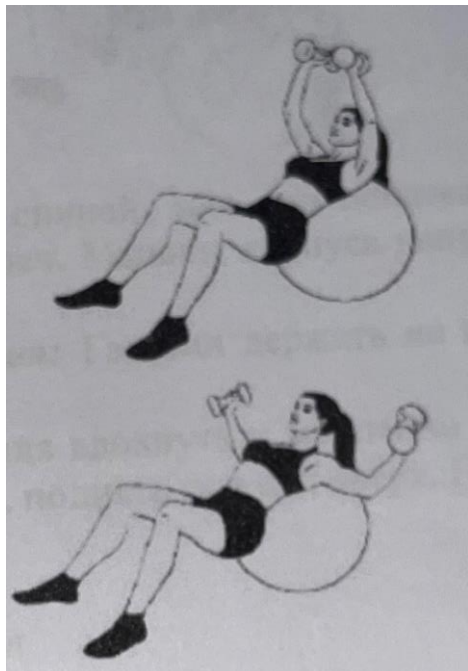


Рис. 21

И.П.: упор на фитболе под углом в  $45^\circ$  к полу, колени согнуты, стопы широко расставлены, таз ниже коленей, гантели ладонями друг к другу - нейтральным хватом.

Методические указания: поднять руки вверх прямо над плечами. Локти слегка согнуть. Медленно развести гантели в стороны до параллели с полом. Вернуться в исходное положение. Туловище не наклонять больше, чем на  $45^\circ$ , иначе будут работать не мышцы груди, а мышцы плечевого пояса; не опускать руки низко, в противном случае можно растянуть связки плечевого сустава; не брать слишком большой вес, так как здесь работает только один сустав - плечевой; чтобы увеличить нагрузку, в верхней точке можно повернуть гантели в линию, соединив их торцами. (Рис.21)

## Упражнение 2. Жим гантелей



Рис.22

И.П.: упор на фитбол спиной, мяч под лопатами, руки с гантелями вперед, стопы чуть шире плеч. Мышцы корпуса напряжены, спина и бедра параллельны полу.

Методические указания: Гантели держать на вытянутых руках прямо над плечами. Из исходного положения вдохнуть и медленно согнуть локти, опустить гантели к плечам. Выдыхая, поднять гантели вверх. Гантели не соединять и не соударять. *Варианты выполнения.* 1. Выполнить жим, расположив корпус под углом  $45^\circ$  к полу. Положение тела должно быть аналогично положению при выполнении разведения рук. При этом колени должны быть согнуты, стопы прочно прижаты к полу, таз расположен ниже коленей. В остальном техника жима та же. 2. Вместо гантелей можно использовать штангу или боди-бар. Принять горизонтальное положение на мяч спиной до упора, взять штангу (боди-бар) на вытянутые руки прямо над плечами. Вдохнуть, задержать дыхание и опустить гриф к груди. Без паузы выжать штангу на прямые руки. Выдохнуть. Без паузы медленно выпрямить руки. Повторить упражнение. Очень важно

обеспечить ритмичное движение вверх-вниз, без ненужных пауз в верхней и нижней точке амплитуды. Ускорять темп нельзя: он должен быть умеренным и спокойным. (Рис.22)

### Упражнение 3. Махи гантелями с подъемом ног

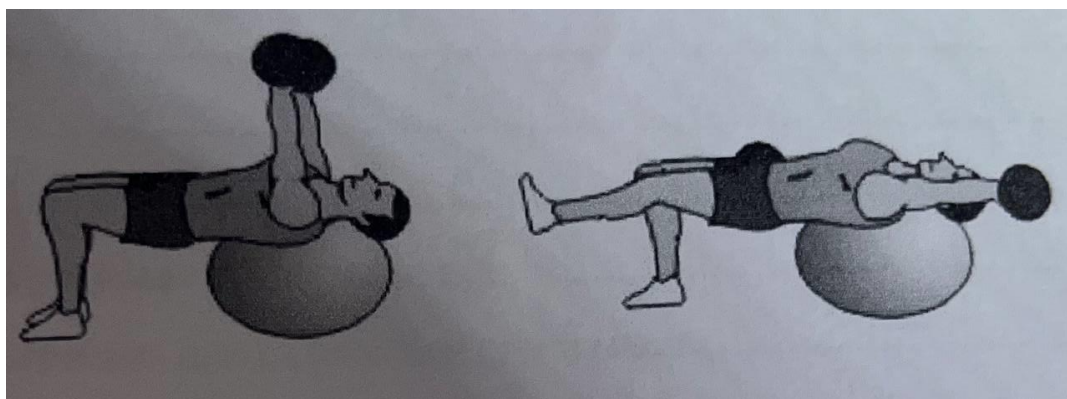


Рис.23

И.П.: фитбол под спиной, руки с гантелями вперед, ноги вместе, согнуть в коленях, стопы на полу.

Методические указания: одновременно опускать одну руку назад, за спину, а вторую - вперед, по направлению к ступням. Поднять одну ногу от пола, вторую оставить на месте. Когда руки и нога станут параллельны полу, вернуться в и.п. Повторить упражнение. (Рис.23) Целевая область: пресс, грудь, плечи, ноги.

#### Упражнение 4. Балансирование на коленях

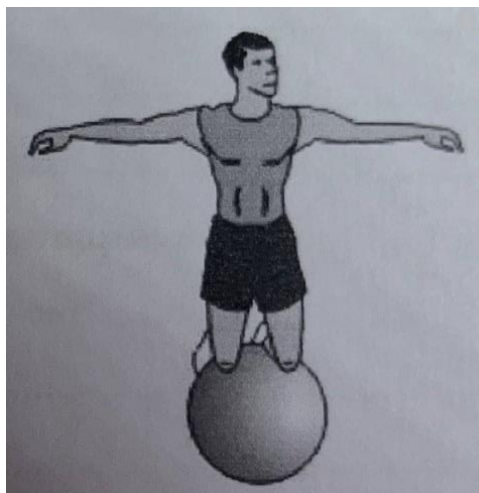


Рис.24

И.П.: стойка на коленях на верхней часть мяча, руки в стороны, сбалансировать тело.

Методические указания: контролировать движение мяча стопами. Задержаться в позиции на несколько секунд. (Рис.24) Это трудное упражнение. Для начала, можно опираться на скамейку или стол.

#### Упражнение 5. Растяжка брюшных мышц

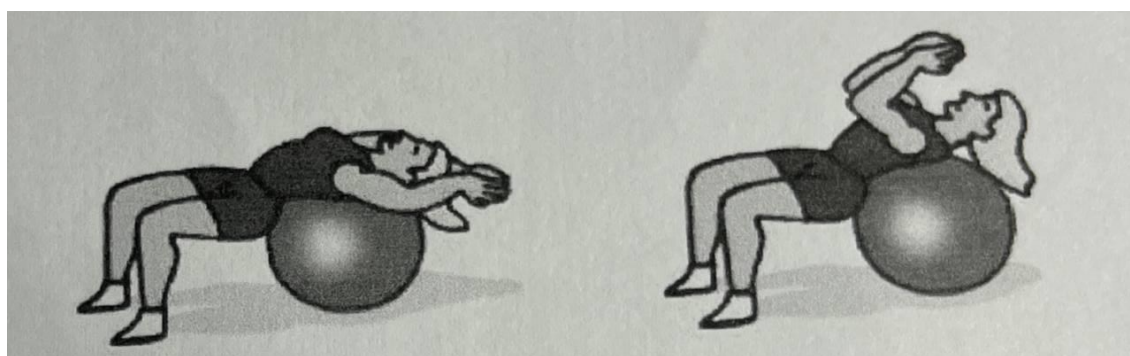


Рис.25

И.П.: лежа на мяче, руки вверх, опираясь на лопатки, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине плеч.

Методические указания: вытянуть руки за голову и попытаться дотянуться до пола. Почувствовать, как растянулся пресс, и зафиксировать позицию. Повторить несколько раз. (Рис.25)

#### Упражнение 6. Растяжка нижней части спины

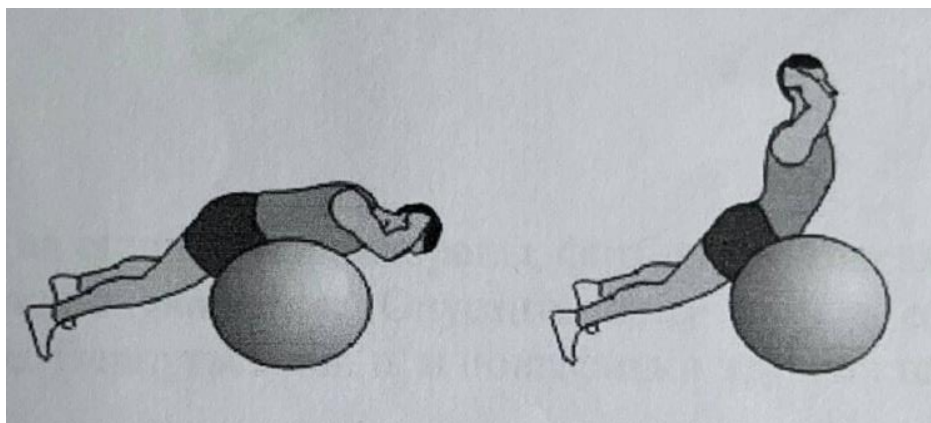


Рис.26

И.П.: лежа животом на фитболе, руки за головой, ноги прямые, стопы в упоре на полу на ширине плеч.

Методические указания: поднять туловище на 10 - 20 см, опустить в И.П. Для усложнения упражнения, переместить мяч ближе к бедрам. Для повышения устойчивости, ногами можно опереться в стену или в какой-нибудь неподвижный объект. (Рис.26)

#### Упражнение 7. Упражнение на нижнюю часть пресса

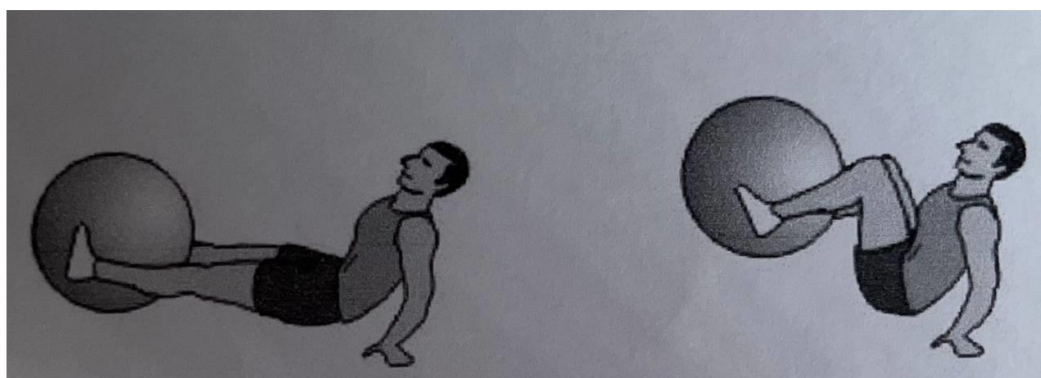


Рис.27

И.П.: сед на полу в упор сзади, фитбол зажать между голенями ног.

Методические указания: поднять мяч ногами, вернуться в И. П.

(Рис.27)

#### Упражнение 8. Скручивание позвоночника

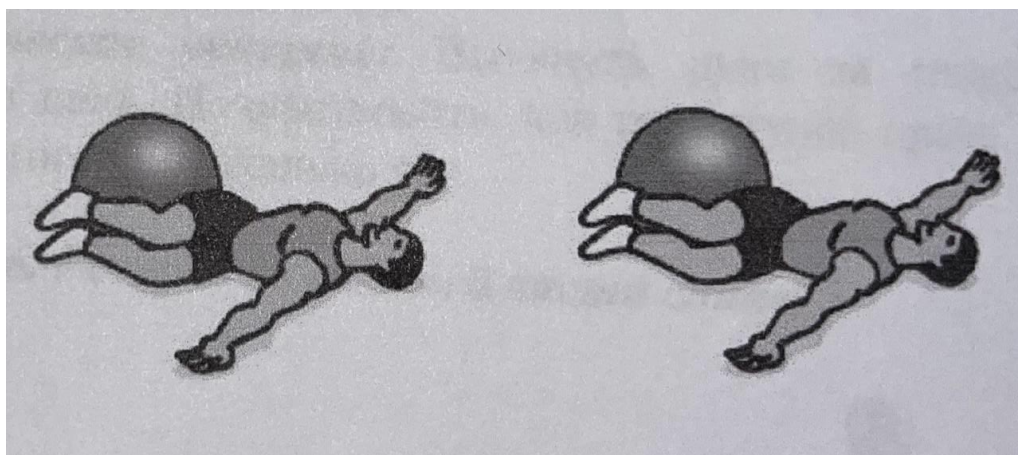


Рис.28

И.п.: лежа на спине, руки в стороны, фитбол под коленями, ноги согнуты.

Методические указания: опустить одну ногу в сторону, а вторую держать на мяче. Вернуться в и. п. и повторить с другой стороны. (Рис.28)

#### Упражнение 9. Боковые изгибы

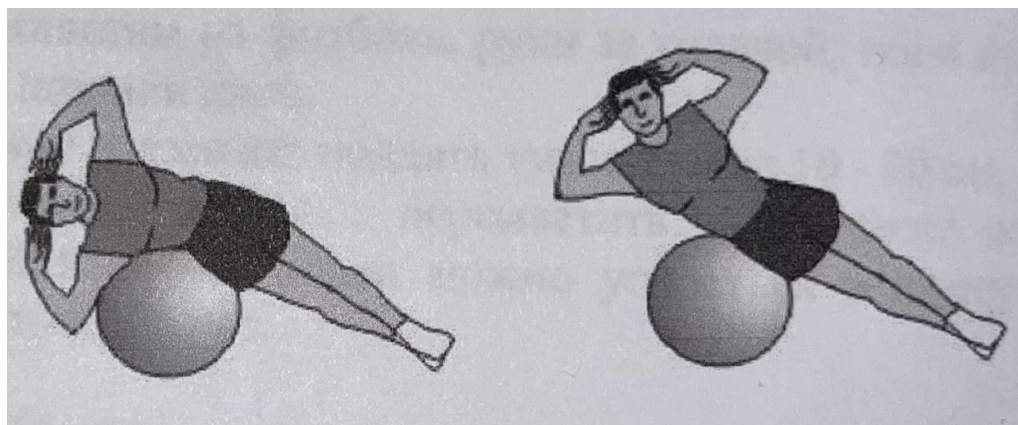


Рис.29

И.П.: упор на фитбол боком, руки за головой, мяч под бедрами, ноги

прямые.

Методические указания: напрячь боковые мышцы и потянуть верхнюю часть туловища вверх, чтобы мяч «скатился» от бедер к груди. Держать тело все время прямо, не сгибаться. Вернуться в и. п., повторить, с другой стороны. (Рис. 29)

## УПРАЖНЕНИЯ С МЕДБОЛОМ

Медбол - универсальный снаряд (мяч весом от 1-50 кг), который подходит как для мужчин, так и для женщин. В последнее время его все чаще стали приобретать домой, так как он может творить чудеса с вашим телом - вам просто необходимо подобрать для себя подходящий вес и начать совершенствовать свое тело

### Упражнения с медболом для мужчин



Рис.30

1. Игра с тенью. Тут все очень просто, все тоже самое, как на баскетбольной тренировке, отдаем пас стене и принимаем обратно. Стоя в пару метрах от стены, делаем шаг правой ногой и кидаем медбол от груди, ловим и возвращаемся на исходную позицию. (Рис. 30)

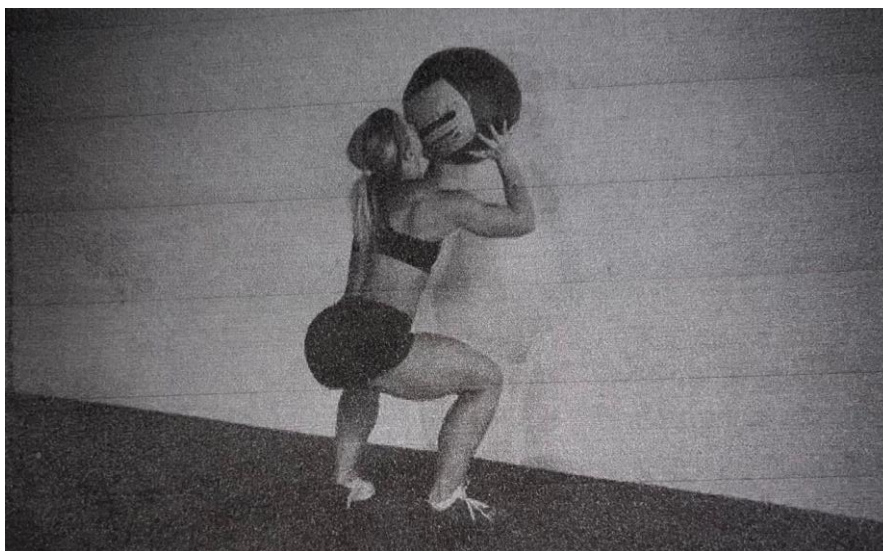


Рис.31

2. Прыжок у стены. Встаем рядом со стеной (примерно на расстоянии 1 м), держим мяч у груди, затем медленно приседаем (отводя таз назад), после чего выпрыгиваем, касаясь стены медболом (самый верх стены на выпрямленных руках) (Рис.31)

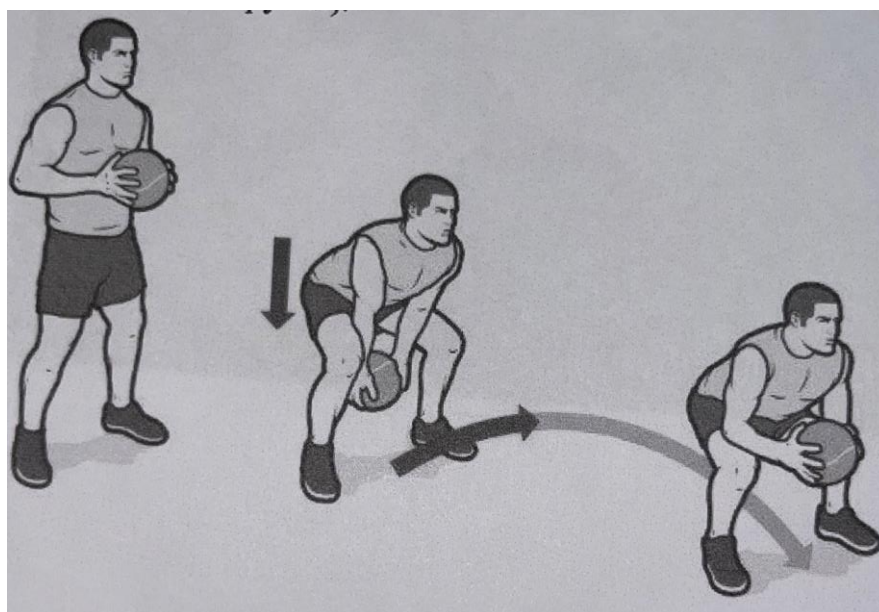


Рис. 32

3. Прыжок в длину. Простенькое упражнение, которое может выполнить каждый. Держа мяч на уровне груди, приседаем и выпрыгиваем как можно дальше, помогая себе медболом. (Рис.32)



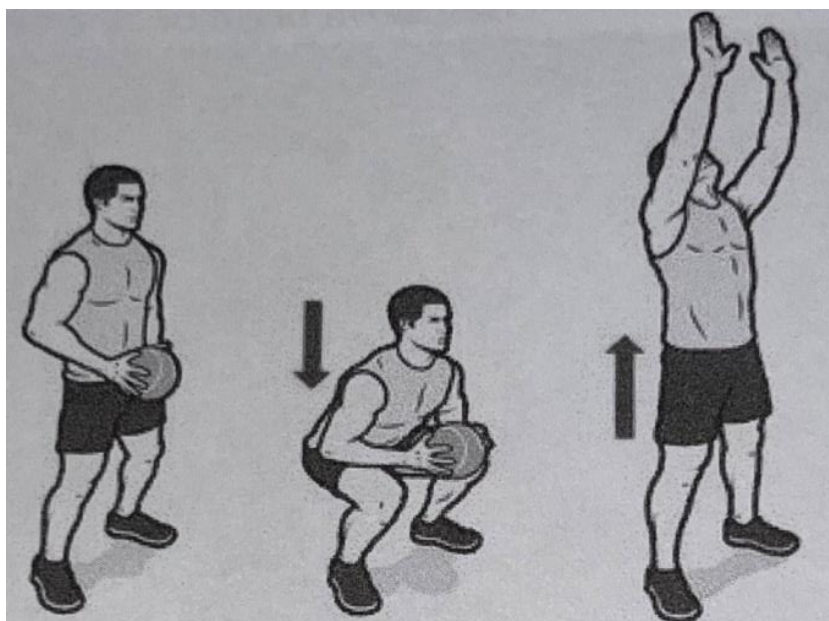


Рис.33

4. Бросок вверх. Держим снаряд на уровне живота, приседаем, и на выходе бросаем вверх мяч, не ловя его, сразу же подбираем и повторяем. Стоит отметить, что вышеперечисленные упражнения с медболом отлично подходят для боксеров. (Рис.33)

### Упражнения с медболом для женщин

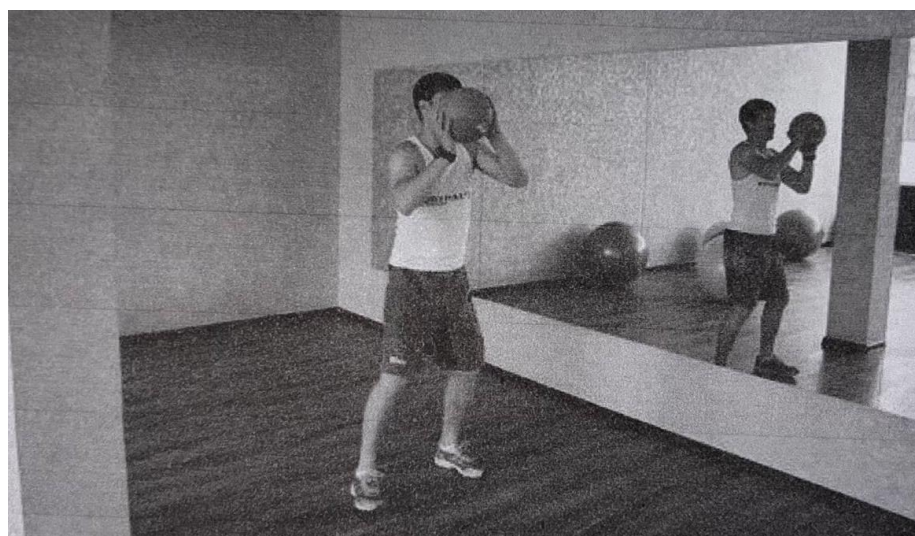


Рис.35

Берем мяч в руки, ноги на ширине плеч и в воздухе рисуем цифру 8 (Рис.35)

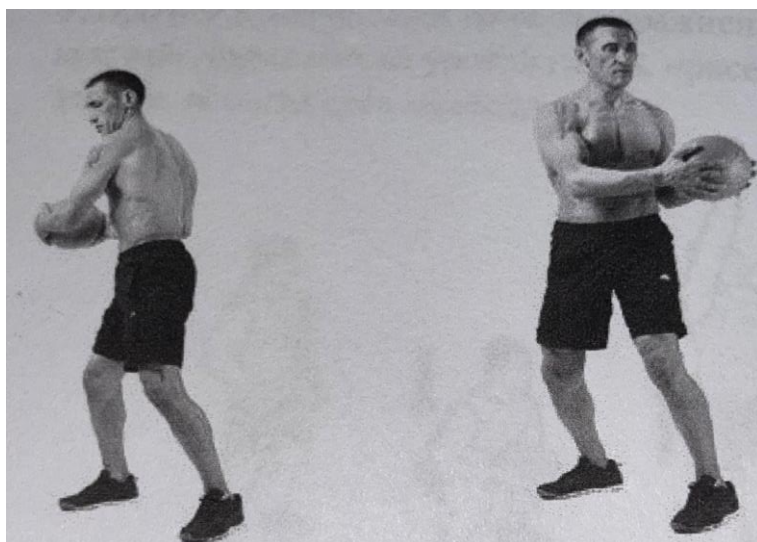


Рис.36

Ноги на ширине плеч, делаем повороты в разные стороны. (Рис.36)

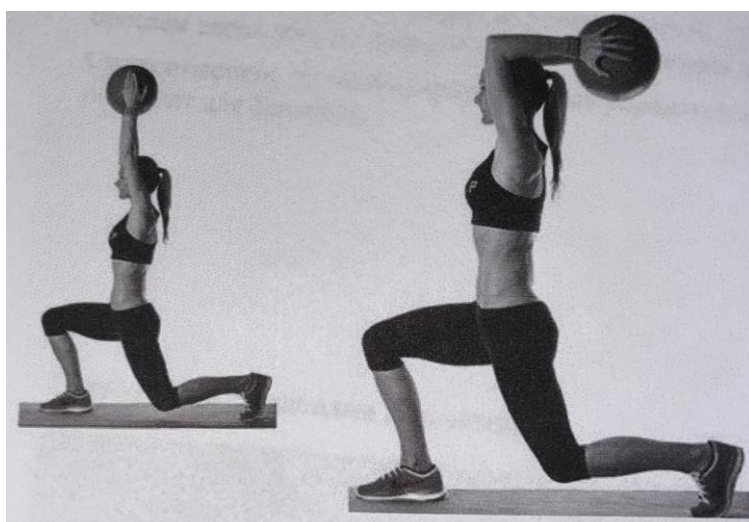


Рис.37

Еще одно замечательное упражнение: делаем обычные выпады назад, но при этом забрасываем мяч за голову, одновременно прокачивая как бедра, так и трицепсы. (Рис.37)

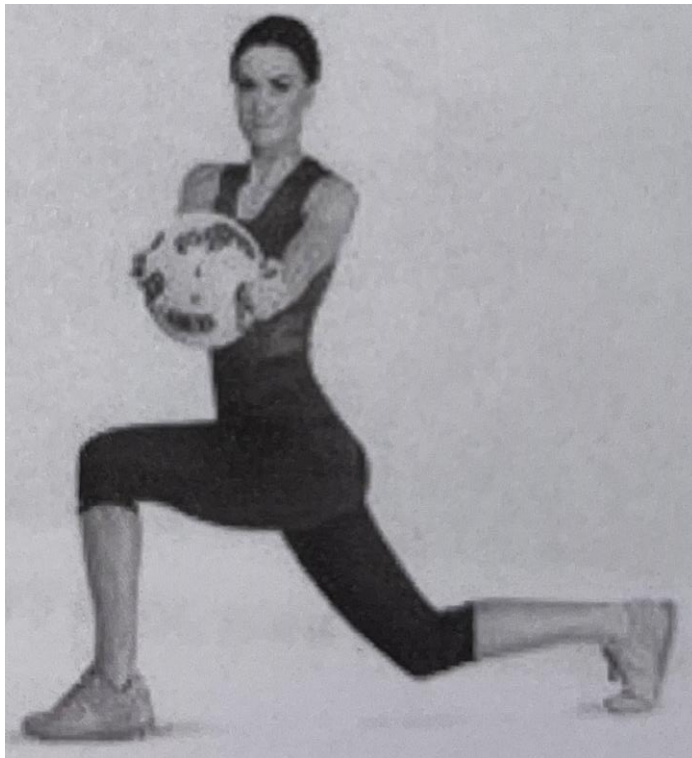


Рис.38

Выпады вперед с утяжелением на ведущую ногу. Делаем выпад на правую ногу и заводим мяч за правую, также и с левой. (Рис.38)

Держим мяч чуть выше живота и начинаем бег на месте. Ваша задача касаться мяча коленями, не опуская его ниже.

Хорошее упражнение «Звездочка». Все просто, стоя ровно, прыгаем как можно выше (ноги смотрят в разные стороны, положение похоже на звезду) и поднимаем медбол вверх.

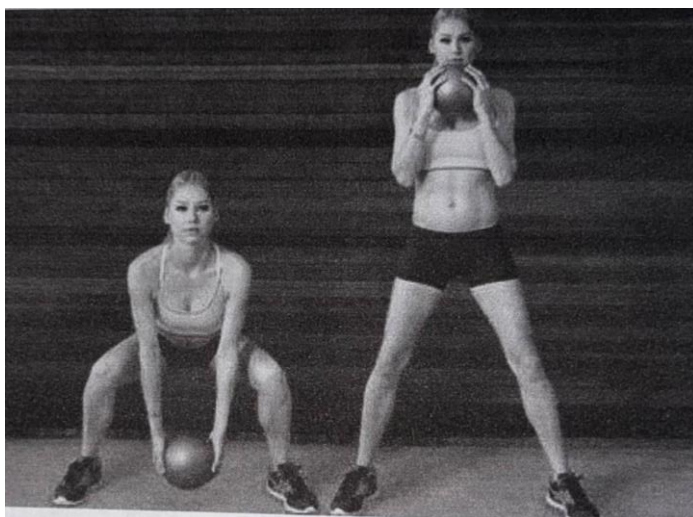


Рис. 39

Приседы с медболом для упругих ягодиц и красивых, рельефных ног. (Рис.39)

### **Упражнения на мышцы брюшного пресса с медболом**

Ложимся на пол, зажимаем в коленях медбол, руки параллельно туловищу, голова прижата к полу. Делаем обратные скручивания, тянемся коленями до груди, при этом таз должен немного отрываться от пола;

Лежа на полу, руки с мячом за головой. Одновременно поднимаем (сгибаем в колене) ногу и поднимаем к ней медбол, тоже самое и с левой ногой;

Садимся на пол, ноги в коленях согнуты, мяч в руках, зафиксировавшись в таком положении начинаем повороты в стороны (очень эффективное упражнение);

Планка на руках с медболом. Принимаем упор лежа, ногами упираясь не в пол, а в мяч, при этом не прогибаемся и не оттопыриваем бедра, руки выпрямленные.

Медбол очень полезный снаряд, с ним ваше тело станет подтянутым и привлекательным, укрепятся мышцы ног, рук, спины, пресса.

Он абсолютно безопасен, так как его используют для восстановления после травм. Занимаясь с медболом, вы прокачаете такие навыки как:

ловкость, координацию, баланс, силу, выносливость, а ваше здоровье станет намного крепче!

## СТЕП-ПЛАТФОРМА

Степ-платформа — это спортивный снаряд, который представляет собой небольшую скамейку с регулируемым уровнем высоты. Такая платформа предназначена не только для занятий степ-аэробикой, но и для выполнения силовых и кардио-упражнений. Чаще всего этот спортивный снаряд изготавливается из специального пластика и имеет рифленую поверхность, которая препятствует скольжению во время занятий.

Степ-платформа является по-настоящему универсальным фитнес-оборудованием. Вы можете заниматься с ней аэробикой, выполнять силовые и плиометрические упражнения, усложнять и упрощать классические упражнения. В целом использование этого снаряда поможет вам создать эффективный комплекс упражнений для похудения и укрепления мышц всего тела, особенно ног и ягодиц.

### **Как устроена степ платформа**

Внешний тренажер представляет собой подобие небольшой лавки, сделанной из пластика, который имеет обрешиненную верхнюю часть. (Рис.40) Его высота составляет от 10 до 30 см, а параметры длины и ширины не имеют строгих ограничений.

Размеры тренажера подбирается индивидуально в зависимости от параметров тела занимающегося. Минимальная ширина выпускаемых платформ составляет 25 см, но этого недостаточно для взрослого человека. Выбирая ширину необходимо отталкиваться от размера обуви. Нога в кроссовках должна быть короче ширины платформы на 4 см. Самыми востребованными являются платформы шириной 35-40 см. Что касается

длины снаряда, то ее параметры не являются настолько важными. Для большинства целей наиболее удачной длиной будет 90 см.

Что касается высоты платформы, то подавляющее большинство устройств предусматривают возможность регулировки. Это позволяет проводить начальные тренировки с минимальными нагрузками. Механизм регулировки предусматривает изменение высоты с шагом 5 см. Конструкция не имеет возможности плавного изменения параметров. Как правило, начальная высота составляет 10 см, что достаточно даже для взрослого, который только начинает заниматься аэробикой. Степ платформа может предусматривать различные способы регулировки высоты. Наиболее бюджетные устройства подразумевают подставку специальных пластин, которые идут в комплекте.

Этот способ является самым ненадежным, поскольку во время прыжков опоры могут выпадать. Также существуют платформы, где высота меняется в зависимости от угла фиксации опор. Подобные устройства могут компактно складываться, но они стоят на порядок дороже.

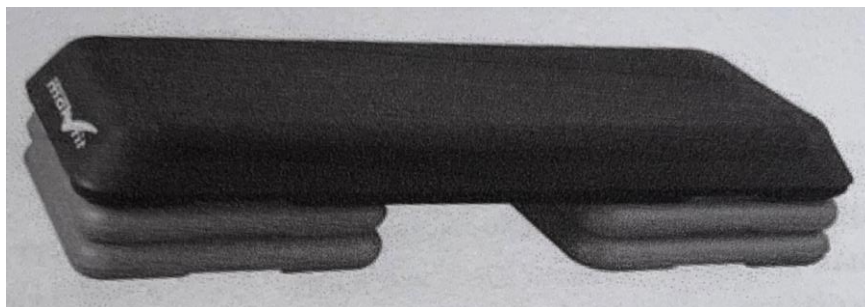


Рис.40

Поскольку платформы изготавливаются из различных материалов, то они имеют разную грузоподъемность. Обычно максимальный вес, который способен выдержать тренажер, составляет 90 кг. Естественно, для тех, кто имеет проблемы с избыточным весом, этого может оказаться недостаточно. Для них выпускается особенная линейка укрепленных платформ.

подавляющее большинство платформ производится полностью из пластика, без применения металлического каркаса или других материалов.

Используемый полимер отличается амортизационными свойствами. Это способствует гашению ударов, которыми сопровождаются прыжки на поверхность тренажера. Чем лучше амортизационные свойства платформы, тем меньше нагрузка на суставы, позвоночник и стопы.

Хотя на первый взгляд платформы и являются очень крепкими, но все же они подвержены разрушению. В частности, при скачках на их поверхности возможно образование трещин. В связи с этим важно выбирать устройство с такой грузоподъемностью, которая соответствует массе тела занимающегося.

Поверх платформы обычно имеется резиновый слой, который предотвращает скольжение. Иногда он используется и на нижней части ножек, чтобы обеспечить надежную устойчивость тренажера на скользком напольном покрытии.

## УПРАЖНЕНИЯ СО СТЕП-ПЛАТФОРМОЙ

### Упражнение 1 - Бейсик-степ

Данное упражнение напоминает ходьбу по лестнице. Шагайте одной ногой на степ-платформу, затем другой, и опускайтесь в таком же порядке. Через 3-5 минут ноги меняйте. Упражнение делается в быстром темпе

### Бейсик - степ усложненный:

Встаньте прямо перед степ-платформой, руки на поясе. Сделайте шаг левой ногой на платформу подняв левую руку к правому плечу затем опустите сначала ногу, потом - руку и повторите данное упражнение с правой ногой и правой рукой. После того, как вы привыкнете к данному упражнению, можете усложнить задачу гантелями или утяжелителями.

(Рис.41)

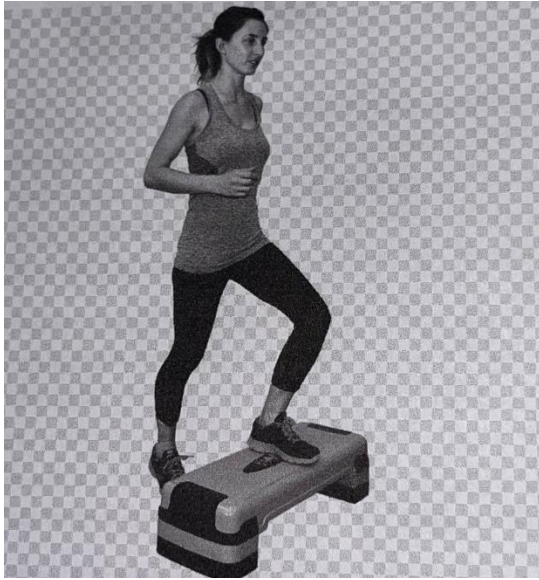


Рис.41

### Упражнение 2. Степ-ап

Упражнение не является тяжелым, его можно выполнять между интенсивными движениями, давая отдохнуть некоторым группам мышц. Поставьте правую ногу на степ-платформу, затем левую ногу на носок и опустите сначала левую, потом - правую. Упражнение с одной ногой выполняется от трех до пяти минут, после чего меняется нога. Во время упражнения держите корпус прямо, не нагибайтесь, делайте шаг ногой полной стопой. Следите, чтобы пятка не свисала. (Рис.42)

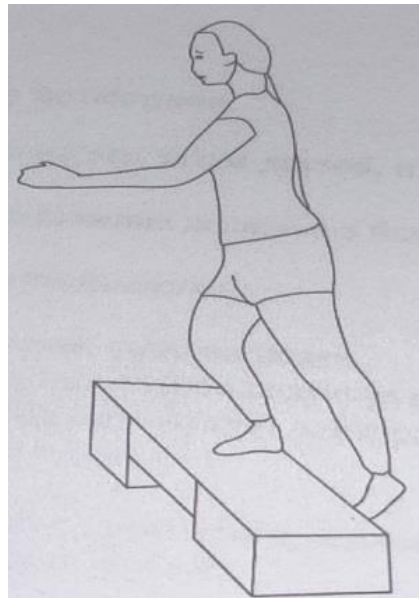


Рис.42



### Упражнение 3 - Шаг-колени

Поставьте правую ногу на платформу, и колено правой ноги подтяните к животу. Для равновесия разрешается тело наклонить немного вперед. Колено стоит подтянуть так, чтобы нога смотрела прямо, а не влево или вправо. (Рис.43) Выполняйте упражнение 3-5 минут, затем меняйте ногу.



Рис.43

### Упражнение 4. Бейсик-овер

Исходное положение - ноги на ширине плеч. Начинаете движение правой ноги, поднимая ее на платформу, к ней же подставляем левую ногу. Опускаемся с платформы на другую сторону правой ногой, затем - левой. Поворачиваем корпус и делаем аналогичное движение. Вернитесь в исходное положение и повторите движение еще несколько минут. Делать данное движение необходимо от 8 до 10 повторений. Выполняя упражнение, можно не спускаться с платформы, а спрыгивать - делайте так, как Вам удобно. Чтобы усложнить задачу, можно выполнять упражнение по диагонали или с другой стороны платформы, которая уже. (Рис.44)

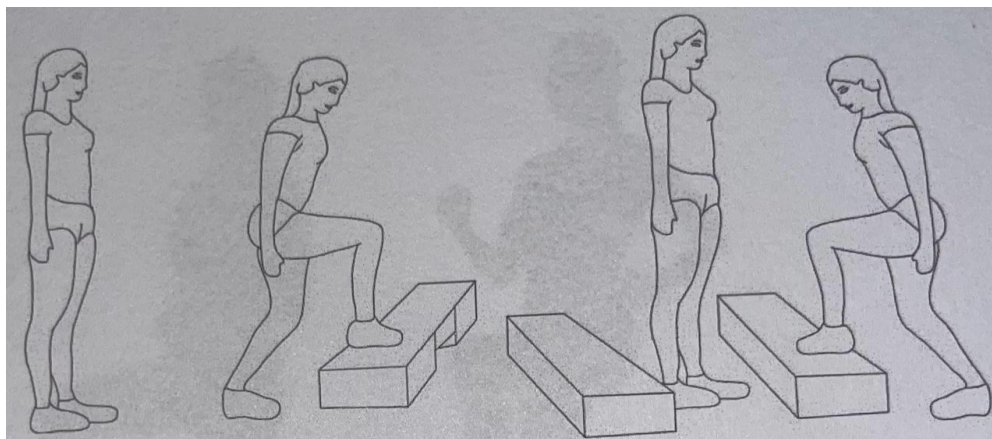


Рис.44

#### Упражнение 5. для бедер

Данное упражнение направленно на работу с бедренными мышцами. Встаньте сбоку от платформы так, чтобы смотреть в сторону от нее. Шагните вперед, прыгните двумя ногами, затем вернитесь назад к платформе. Далее - попытайтесь запрыгнуть двумя ногами на платформу и спуститесь с нее уже на другой стороне. Повторите те же самые движения: шаг, прыжок, шаг назад к платформе, прыжок на платформу и затем, прыжок с платформы. Делайте данное упражнение от трех до пяти повторений на каждую сторону. Для усложнения упражнения выполняются движение с немного согнутыми ногами или в более интенсивной нагрузке. (Рис.45)

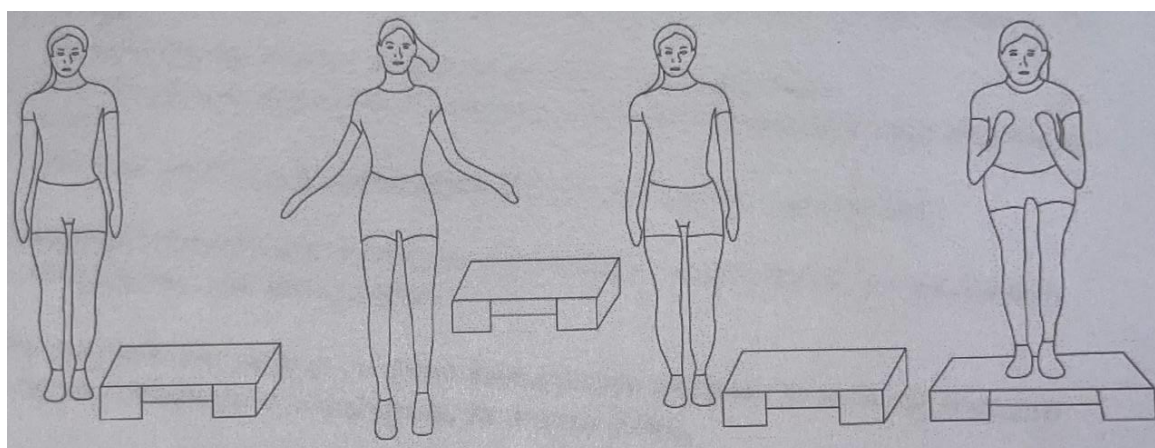


Рис.45

### Упражнение 6 - максимальная нагрузка на ноги

Упражнение подходит тем, у кого высокая выносливость, так как здесь применяется платформа с максимальной высотой. Для начала необходимо встать боком к степ-платформе. Двумя ногами запрыгнуть на нее - и снова прыгнуть вокруг своей оси (Рис.46). Во время прыжка рекомендуется делать как можно больше оборотов до исходного положения - сначала в одну сторону, затем в другую. Новичкам разрешается делать четыре оборота, потом три и два. После того, как вы освоили это упражнение, делайте прыжки на платформе на одной ноге, потом на другой. Выполняйте упражнение, не отвлекаясь, осторожно.



Рис.46

### Упражнение 7 - интенсив для ног

Данное упражнение необходимо выполнять интенсивно. Для начала встаньте на степ, руки положите на талию. Спрыгните одной ногой на пол, вернитесь назад, спрыгните другой ногой - вернитесь назад (Рис.47). При выполнении данного упражнения необходимо прыгать как можно выше. Если степ-платформа для Вас низкая, то выполняйте на более высокой. Перед выполнением прыжков убедитесь, что покрытие пола не скользкое, чтобы не поскользнуться и не получить травму.

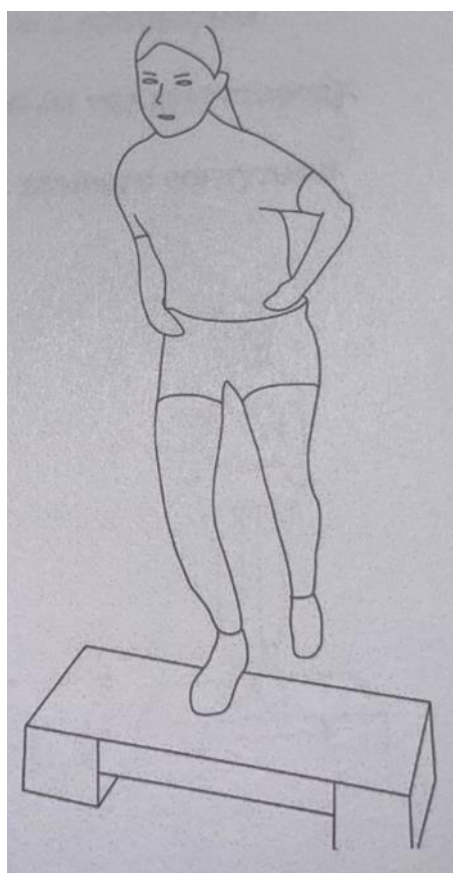


Рис.47

### Упражнение 8 – прыжки

Встаньте напротив степ-платформы (узкой стороны). Начинаете движение с правой ноги. Поднимайте ногу на степ, затем вторую, далее, спрыгиваете на пол так, чтобы степ оказался между ногами. После чего запрыгиваете вновь и опять спрыгиваете на пол. Повторяйте это

упражнение еще несколько раз. Для усложнения добавьте руки, увеличьте интенсивность выполнения упражнения (Рис.48)

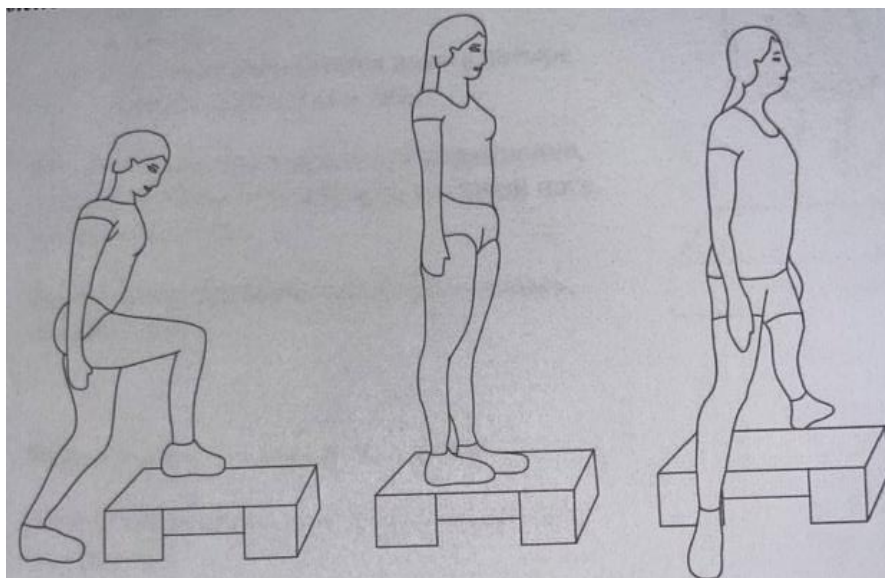


Рис.48

#### Упражнение 9 - растяжка для ног

Встаньте спиной к степ-платформе, сделайте шаг назад правой ногой, другую ногу поставьте на платформу. Руки положите на пояс, спина должна быть прямой. Начинайте опускать заднюю ногу вниз. Сгибать ногу необходимо так, чтобы образовался угол 90 градусов от голени до колена. Повторить около 10 повторений на каждую ногу в 3 подхода (Рис.49).

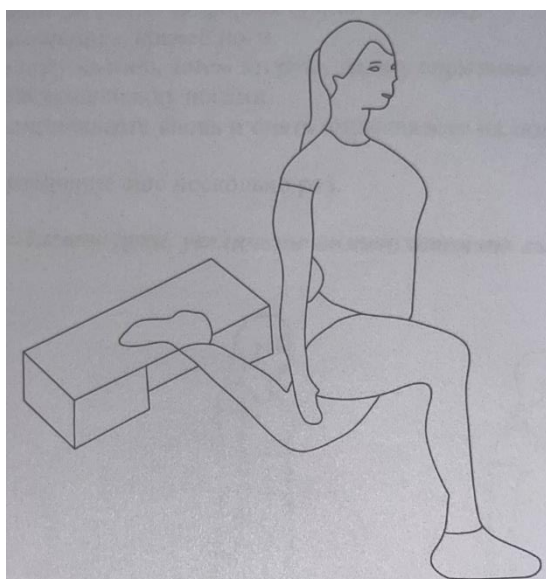


Рис.49

### Упражнение 10 - с упором рукой

Чтобы выполнить это упражнение, нужно встать сбоку от платформы. Одну ногу необходимо поставить на платформу. Ноги должны быть параллельно друг другу. Перевести вес тела на ту ногу, на которую будет выполняться основная нагрузка. Таз отвести назад. Рукой, которая ближе к платформе, опереться на нее и перепрыгнуть на другую сторону. Затем необходимо поменять ногу и повторить данное упражнение. (Рис.50).

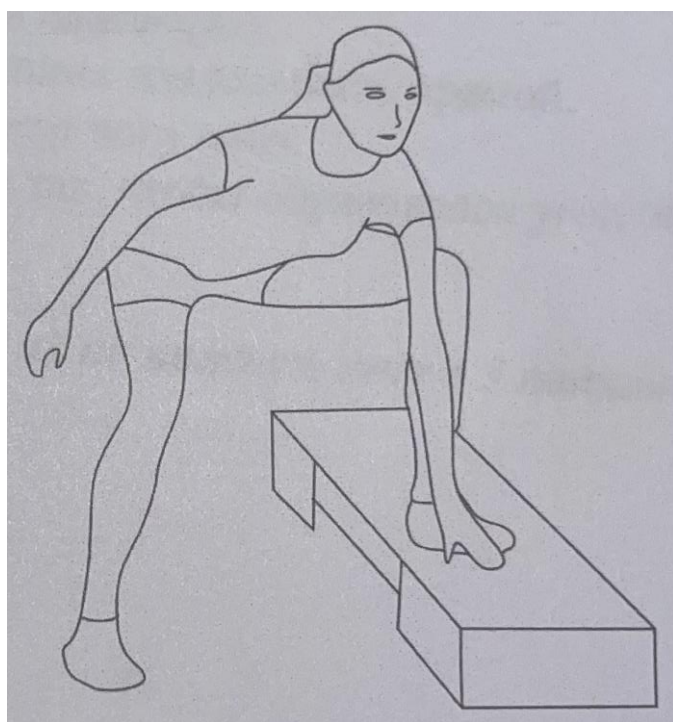


Рис.50

### Упражнение 11 - для растяжки мышц бедер

Данное упражнение поможет вам разогреть мышцы бедер - как до занятия фитнесом, так и после. Для этого необходимо встать лицом к степ-платформе. Одну ногу поставить на нее и перенести центр тяжести своего тела, сгибая и разгибая другую ногу. Поменяйте ногу. С каждой стороны рекомендуется выполнять данное упражнение по 3-4 подхода. (Рис.51)

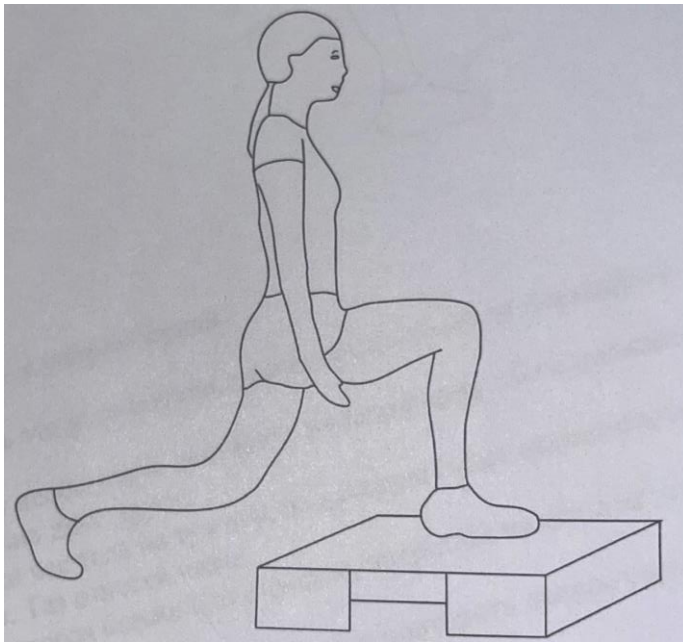


Рис.51

#### Упражнение 12 - лежа на платформе

На этом этапе выполнения упражнения выполняются скручивания, поэтому перед выполнением отрегулируйте платформу: с одной стороны, поставьте на третий уровень, а с другой - на самый первый. Лягте спиной на степ так, чтобы голова была на первом уровне. Поставьте обе ноги на платформу, руки скрестите у груди и делайте подъемы туловища 20 раз медленно и 10 быстро. Если выполнять такое упражнение сложно, то уменьшите количество раз до 10. Выполнять скручивания нужно в 3 подхода, при поднятии туловища скручивайтесь и выдыхайте. Затем отдохните и выполняйте аналогично боковые скручивания. (Рис.52)

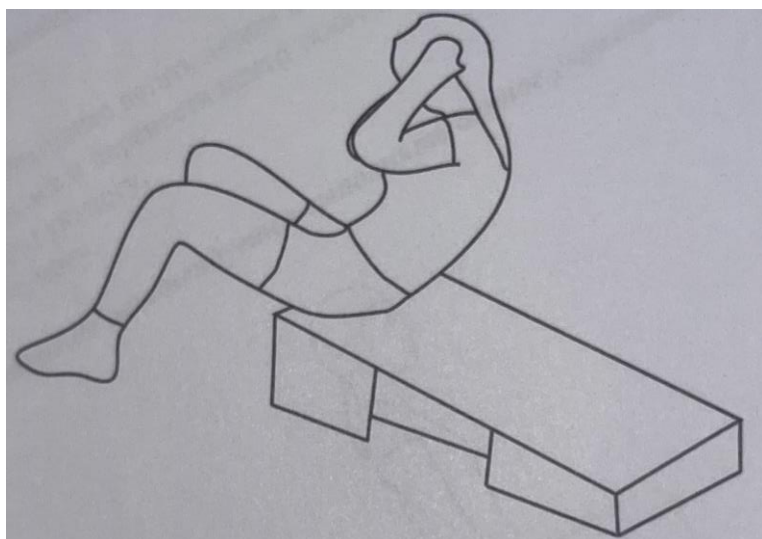


Рис.52

## ГИМНАСТИЧЕСКИЙ ЖГУТ

Гимнастический жгут - универсальное приспособление, помогающее проработать различные группы мышц. Он активно применяется в подготовке пловцов, лыжников, борцов, а также широко используется в любительских тренировках. Такая популярность обоснована простотой конструкции и доказанной эффективностью.

Жгут станет незаменимым помощником для тех, кто хочет обрести сильное и рельефное тело. Этот инвентарь может использовать как новичок, так и профессиональный спортсмен. С ним можно тренироваться и дома, главное - грамотно подобрать нагрузку, учитывая ряд индивидуальных характеристик. Преимущества резинового жгута очевидны:

- Доступная цена по сравнению с тренажерами.
- Направленность на все группы мышц и выносливость организма в целом.
- Позволяет как увеличить нагрузку при выполнении определенных упражнений, так и снизить ее.



- Дополняет различные упражнения и позволяет организовать полноценную тренировку.

Гимнастический эспандер состоит из эластичной ленты и двух ручек. Нагрузка при тренировке со жгутом является нарастающей, чего практически невозможно добиться, тренируясь на привычных тренажерах. Даже самые обычные упражнения с ним позволяют проработать спину, сформировать спортивный каркас тела и развивать вращательные движения туловища.

### **Виды гимнастических жгутов**

В спортивных магазинах представлены различные по цвету и материалу гимнастические жгуты. Это не просто маркетинговый ход. Каждый из них соответствует различной степени растяжения и сопротивления. При выборе того или иного тренажера стоит учитывать цель, с которой вы приобретаете устройство, и результаты, которых стремитесь добиться. В целом такое снаряжение бывает нескольких видов:

- Резиновый жгут - помогает прокачать все группы мышц. Пользуется популярностью для отработки ударов и повышения выносливости.
- Трубчатый жгут-эспандер - активно применяется для проработки мышц рук, груди, пресса.
- Ленточный эспандер - подходит для упражнений на нижнюю часть тела.

Ширина и длина жгута оказывают влияние на сопротивление этого снаряжения. Чем они больше, тем больше сил потребуется приложить для его растяжения. Различным группам мышц необходима своя нагрузка. Производители спортивных жгутов применяют цветовую маркировку, которая соответствует степени натяжения

- Черные ленты используются для щадящих нагрузок, сопротивлением до 22 кг. Чтобы растянуть такой снаряд, потребуется приложить усилие, по своей интенсивности равнозначное подъему тяжестей весом не менее 5 кг. Идеальны для новичков и любительских тренировок.

- Синие ленты подходят спортсменам со стажем, которые уже имеют неплохую форму.

- Чтобы заниматься с ними, необходимо приложить силу, равнозначную подъёму тяжестей от 27 до 68 кг.

- Оранжевые эспандеры незаменимы в профессиональных тренировках и для людей с высоким уровнем физической подготовки. Для их растяжения диапазон силы должен составлять 30-78 кг.

Существуют и другие модели, сопротивление которых больше или меньше вышеуказанных. Чтобы подтянуть тело и добиться заметных результатов, рекомендуется иметь несколько жгутов.

### **Особенности и варианты тренировок с гимнастическим жгутом**

Вам обязательно требуется гимнастический жгут, если вы хотите добиться следующего:

- отработать удары и технику ведения боя;
- развить выносливость;
- похудеть или набрать мышечную массу;
- повысить жизненный тонус;
- выполнять легкие восстановительные тренировки;
- поддерживать хорошую форму;
- улучшить работу всех внутренних органов.

Существует десятки упражнений с гимнастическим жгутом. На начальном этапе разумнее всего проконсультироваться с тренером, который поможет разобраться в особенностях применения этого

гимнастического снаряда и подобрать нужный уровень нагрузки. В целом варианты использования жгута зависят от формы тренировки.

- Для обычных разминок жгут применяется в качестве вспомогательного средства. Его заводят за шею или натягивают на ноги и руки.

- При работе со штангами петля накидывается на конец бруса. Лента проводится под снаряжением и фиксируется на противоположном конце штанги.

- В процессе тренировки на брусьях и турнике жгут закрепляется с обеих сторон снаряда петлями и обеспечивает безопасность упражнений.

Независимо от формы тренировки, главное правило - надежность крепления.

Самые результативные и простые упражнения с резиновым жгутом, следующие:

- сгибания рук «маятником»;
- скручивания в сторону;
- приставные шаги;
- приседания;
- отведения ног «маятником»;
- прыжки;
- тяга вверх;
- отжимания с сопротивлением и т.д.

Комплекс упражнений позволяет прокачать плечи, руки, грудь, спину, пресс и ноги. С течением времени нагрузку можно увеличивать, меняя различные жгуты, а также складывая их в несколько раз.

### **Правила применения и меры предосторожности**

Тренироваться со жгутом можно в домашних условиях. Для эффективных занятий не требуется большого пространства. Чтобы

тренировки были результативными и безопасными, стоит учитывать несколько важнейших правил:

- хорошая разминка обязательна;
- жгут должен быть зафиксирован максимально надежно, чтобы исключить риск соскальзывания;
- тренировки лучше проводить в облегчающей одежде, так как свободные вещи цепляются за жгут и снижают эффективность занятий;
- Нельзя использовать жгуты с надрывами и трещинами;
- нагрузки должны подбираться оптимально и со временем увеличиваться; упражнения на руки лучше выполнять в специальных перчатках, чтобы избежать мозолей и передавливания.

Грамотно продуманные тренировки с гимнастическим жгутом укрепляют здоровье позвоночника, помогают похудеть и стать выносливее.

## УПРАЖНЕНИЯ СО ЖГУТОМ

### Упражнения со жгутом для рук

Следующие упражнения позволят вам нарастить мышечную массу рук, увеличить их силу и выносливость

Упражнение №1. Тяга жгута к себе

Задача: тренировка бицепсов, предплечий, задних дельт и спины.

Техника:

Шаг №1. Обтягиваем жгут об неподвижный, устойчивый предмет. Беремся за концы жгута, если на нем нет ручек. (Рис.53)



Рис.53

Шаг №2. На вдохе тянем руки со жгутом к уровню груди. Сводим лопатки. (Рис.54)



Рис.54

Шаг №3. На выдохе возвращаемся в стартовую позицию.

Комментарий: базовое упражнение, которое тренирует всю тянущую группу мышц. Чем уже хват, тем больше тренируются бицепсы.

Упражнение №2. Жим жгута вперед

Задача: развитие трицепсов, передних дельт, груди и предплечий.

Техника:

Шаг №1. Начальное положение. Жгут обтянут об неподвижный предмет. (Рис.55)



Рис.55

Шаг №2. На вдохе разгибаем руки в локтевых суставах. В конечной точке задерживаемся на мгновение. (Рис.56)



Рис.56

Шаг №3. На выдохе возвращаемся в стартовую точку.

Комментарий: базовое упражнение на всю толкающую группу мышц. Акцент на трицепсы - узкий хват

Упражнение №3. Сгибание рук со жгутом

Задача: накачка бицепсов и предплечий

Техника:

Шаг №1. Беремся за концы жгута двумя руками. (Рис.57)



Рис.57

Шаг №2. На вдохе разгибаем руки до касания предплечьями бицепсов. В конечной точке задерживаемся на мгновение. (Рис.58)

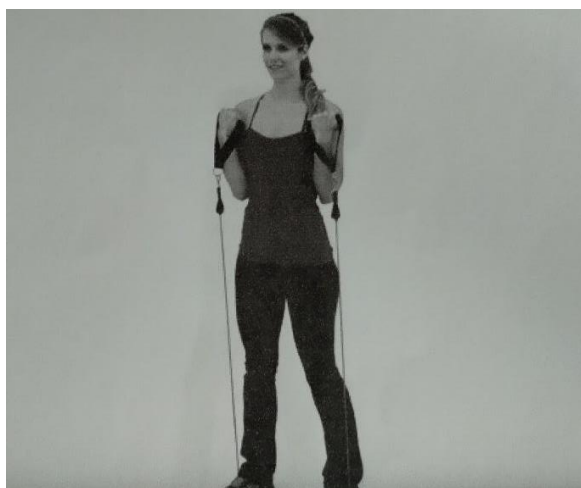


Рис.58

Шаг №3. На выдохе возвращаемся в исходную точку.

Комментарий: изолирующее упражнение для трицепсов. Лучший вариант для прокачки двухглавой мышцы плеча.

Упражнение №4. Разгибание рук со жгутом

Задача: накачка трицепсов

Техника:

Шаг №1. Начальная позиция. (Ри.59)



Рис.59

Шаг №2. На вдохе разгибаем руки в локтевом суставе до полного выпрямления. (Рис.60)



Рис.60

Шаг №3. На вдохе возвращаемся в стартовое положение.

Комментарий: упражнение можно выполнять двумя руками одновременно.



Упражнение №5. Отведение рук со жгутом.

Задача: развитие трицепсов

Техника:

Шаг №1. Начальное положение. (Рис.61)

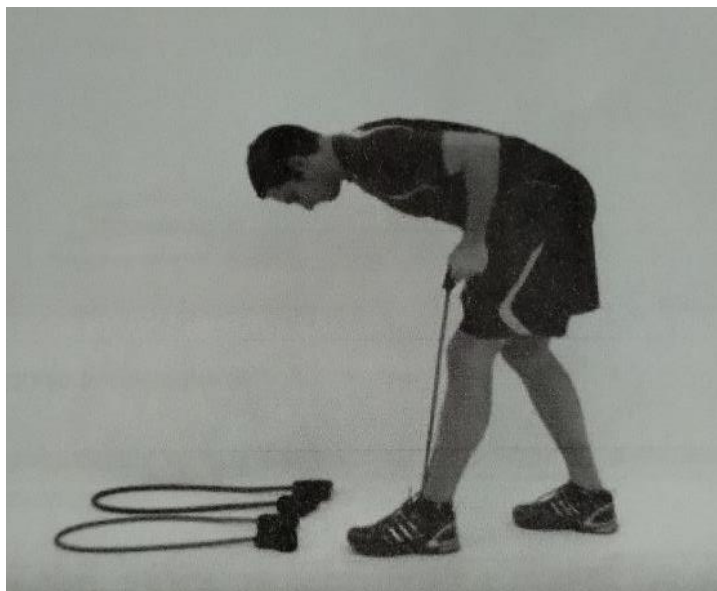


Рис.61

Шаг №2. На вдохе отводим руки со жгутами назад. (Рис.62)

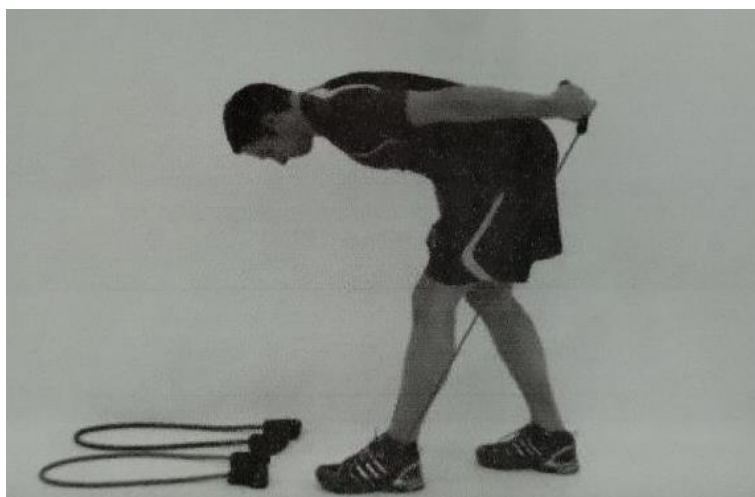


Рис.62

Шаг №3. На выдохе возвращаемся в стартовую позицию.

Комментарий: дополняем тренировку трицепсов этим упражнением, либо выполняем упражнение поочередно с предыдущим движением.

Упражнение №6. Обратные сгибания рук

Задача: тренировка брахиалиса, бицепсов

Техника:

Шаг №1. Беремся за жгут обратным хватом. (Рис.63)

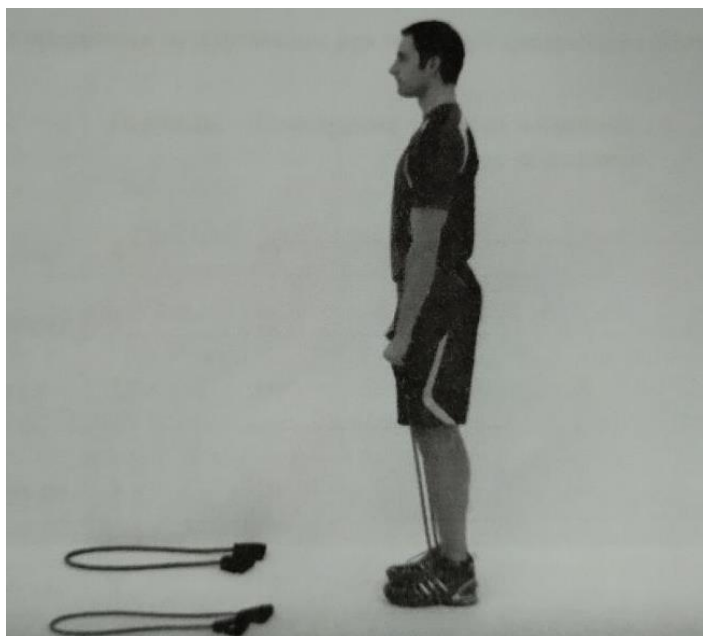


Рис.63

Шаг №2. На вдохе сгибаем руки в локтевых суставах, как в обычных сгибаниях.

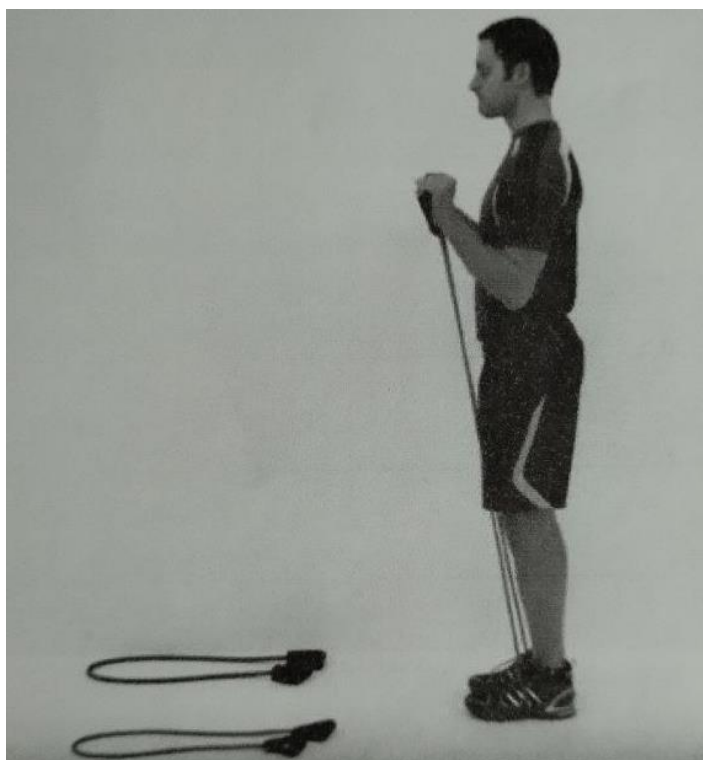


Рис.64

Шаг №3. На выдохе возвращаемся в стартовую позицию.

Комментарий: упражнение прокачивает мышцу, которая находится под бицепсом, что позволяет развить «пиковость» бицепсов.

Тренировочная программа со жгутом для рук выглядит следующим образом

Упражнение	Подходы	Повторения	Отдых в минутах между подходами	Отдых после упражнения (в минутах)
Тяга жгута к себе	5	12	1	2
Жим жгута вперед	5	12	1	2
Сгибание рук со жгутом	3	10	1	2
Разгибание рук со жгутом	3	10	1	2
Отведение рук со жгутом	3	15	1	2
Обратные сгибания рук	3	15	1	-

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Нестандартное оборудование, современный инвентарь, а также методики его применения, помимо вышеизложенного, имеют большим объемом преимуществ перед стандартными средствами 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 условия, в которых тренирующиеся могут в полной мере выявить силу, скорость, координацию, ловкость, быстроту и другие качества, присущие баскетболисту. Кроме того, повышение эмоционального фона занятий определено новизной педагогических подходов к выполнению рутинных. 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.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Луценко Е.В. Использование нестандартного оборудования в тренировках баскетболистов / Е.В. Луценко, И.В. Марина // Педагогическое мастерство и педагогические технологии : материалы VI Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 27 нояб. 2015 г.). В 2 т. Т. 2 / редкол.: О.Н. Широков [и др.] - Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015.
2. Алабин В.Г. Тренажеры и специальные упражнения. М.: Физкультура и спорт.
3. Гурович Л.И., Люкшинов Н.М. «Спортивные и подвижные игры».
4. Дворкин Л. С. Атлетическая гимнастика: учебное пособие / Л. С. Дворкин. - М.: Издательство Юрайт, 2018
5. Каинов А. Н. Физическая культура. 10-11 классы (девушки). Рабочая программа. Методическое пособие / А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. -М.: Планета, 2018
6. Каинов А. Н. Физическая культура. 10-11 классы (юноши). Рабочая программа. Методическое пособие / А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова Планета, 2018 -М.:
7. Корольков А.Н. Методика обучения физической культуре. Гольф / А. Н. Корольков. - М.: Москва-Юрайт, 2018.
8. Левченкова Т. В. Профессиональная педагогическая компетентность специалистов в детском фитнесе и условия ее повышения / Т. В. Левченкова // Теория и практика физической культуры, 2017.
9. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. - М.: Спорт, 2016.
10. «Играю в баскетбол» [Электронный ресурс] / Электронный образовательный ресурс / <http://eog-np.ru/node/209>
11. Матвиенко, О. В. Базовый этап подготовки юных баскетболистов / О. В. Матвиенко, Ф. Р. Зотова // В сборнике :Актуальные проблемы

теории и практики физической культуры, спорта и туризма. Материалы V Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. Под общ. ред. Ф.Р. Зотовой; Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2017

12. Астанин, М. В. Индивидуальные факторы физической подготовленности баскетболистов / М. В. Астанин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.

13. Матвиенко, О. В. Анализ показателей общей и специальной физической подготовленности в предсоревновательном периоде баскетболистов 15-16 лет / О. В. Матвиенко, А. Ф. Тукмаков // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, посвященной десятилетию победы Казани в заявочной кампании на право проведения XXVII Всемирной летней универсиады года и 5-летию проведения Универсиады - 2013. - Казань, 2018