

ПРИМЕНЕНИЕ СВЕТОДИОДНОГО СВЕТИЛЬНИКА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА

Собко И. Н.

*Харьковский национальный экономический университет
имени Семена Кузнеця*

В современном баскетболе каждый игрок должен уметь точно и своевременно сделать передачу и поймать мяч в самых неожиданных ситуациях, мгновенно изменить направление ведения мяча или сделать бросок в корзину без предварительной подготовки. Активизация защитных действий заставляет нападающего с мячом, с одной стороны, увеличивать скорость выполнения игровых приемов, а с другой — изменять их динамическую и кинематическую структуру, приспосабливаясь к новым обстоятельствам.

Активизации игры и связанные с ней изменения условий выполнения игровых приемов влекут за собой определенные изменения в методике подготовки баскетболистов, что особенно важно для спортсменов с нарушениями в здоровье. Максимальная реализация индивидуальных спортивных возможностей может быть достигнута только при рациональной организации и построении тренировочного процесса в течение многих лет. Специальные исследования и практика спорта показывают, что подготовка баскетбольных команд различной квалификации и возраста постоянно совершенствуется, что связано с непрерывным увеличением соревновательной практики и повышением объема и интенсивности тренировочной деятельности.

Как известно, игра в баскетбол требует совместных усилий всех членов команды, которые должны действовать как одно целое. Оптимальный путь усилить командную игру состоит в улучшении игры каждого игрока в отдельности. На каждой тренировке тренеры много внимания уделяют совершенствованию всех баскетбольных технических приемов в нападении и в защите.

Управлять здоровыми спортсменами, давать указания и исправлять ошибки при выполнении различных упражнений не составляет особого труда для любого тренера. Но когда речь заходит о спортсменах, которые ничего не слышат, нужно искать новые

средства управления тренировочным процессом для повышения мобильности, интенсивности, трудоемкости тренировок.

В этой связи мы применили светодиодный линейный светильник LS Line-3-65-12- C с блоком управления DriverBox-4-03-240 в тренировочном процессе сборной Украины по баскетболу с нарушениями слуха.

Технические характеристики светодиодного линейного светильника: Количество светодиодов 12 (4 RED + 4 GREEN + 4 BLUE). Общий световой поток $1164 \text{ Lm} = 4 \times 94 + 4 \times 155 + 4 \times 42$, цвет RGB, источник света 3W светодиод. Питание — ток 700mA на канал (3 канала). Срок службы не менее 50 000 ч. Тип сигнала управления — ШИМ тока 700ma. Корпус — анодированный алюминий. Тип охлаждения — конвекционный. Система управления — DriverBox-4 -03 -240 Степень защиты — IP65. Габариты (ДхШхВ) 374мм x 64мм x 91мм. Вес — 1,5 кг. DriverBox-4 -03 -240 блок управления светодиодными четырехцветными светильниками, количество драйверов — 3, мощность 240W.

DriverBox-4 выполняет функции многоканального управляемого стабилизированного источника постоянного тока для полупроводниковых источников света. DriverBox-4 состоит из импульсного блока питания и от 1 до 12 независимых трехканальных DMX драйверов. Импульсный блок питания (БП) предназначен для преобразования переменного напряжения сети 220V в постоянное напряжение 24V для питания DMX драйверов. Мощность БП зависит от конкретной модели DriverBox. Драйвер — это трех канальный токовый LED диммер, управляемый по протоколу DMX512. Драйвер это специализированное законченное устройство, состоит из микроконтроллера и трех управляемых стабилизаторов постоянного тока.

Данное техническое устройство было закреплено на двух баскетбольных стойках под щитами на уровне глаз спортсменов. Мы использовали 3 цвета – красный, синий, зеленый. Красный это мощнейший цвет из всей имеющейся цветовой гаммы, он считается стимулирующим, поэтому при совершенствовании передачи мяча на месте и в движении, когда загорается красный цвет, баскетболистам нужно выполнять длинную передачу одной или двумя руками. Упражнения в бросках на красный цвет выполнялись с 3-х очковой линии с разных точек.

Синий цвет успокаивает, создаёт ощущение комфорта, стабильности, поэтому, когда загорается синий — спортсменки делают среднюю передачу двумя руками от груди на месте и в

движении. Упражнения в бросках на синий цвет выполнялись с 2-х очковой линии с разных точек.

Зеленый цвет является естественным природным цветом, поэтому он воспринимается, как нейтральный, спокойный, не раздражающий. На зеленый цвет выполнялись короткие передачи в прыжке. Броски мяча осуществлялись с ближней дистанции с разных точек.

Все броски осуществлялись сериями или на время.

В силу своих специфических отклонений баскетболисткам с нарушениями слуха очень сложно быстро осваивать новые тактические комбинации, эти заранее разученные и согласованные взаимодействия группы или всех игроков команды в пределах конкретной системы, направлены на создание одному из игроков условий для атаки кольца. Поэтому очень важно для спортсменов с нарушениями слуха быстро реагировать и переключаться на различные варианты завершения комбинации, в зависимости от действий защитников. В связи с этим световой сигнал использовался для совершенствования групповых и командных взаимодействий, с помощью цвета каждый игрок совершал соответствующую комбинацию или взаимодействие в парах, тройках и пятерках. Если наигрывалась многоходовая комбинация, то в зависимости от цвета баскетболистки выполняли то или иное завершение атаки. Например, при взаимодействии «Малая восьмерка с центровым игроком» на красный цвет выполнялся дальний бросок разыгрывающим, после постановки ему заслона центровым. При загорании синего цвета разыгрывающий сбрасывал мяч центровому, который в свою очередь бросал средний бросок со штрафной линии. Зеленый цвет означал стремительный проход под кольцо игрока, который владел мячом.

Таким образом, внедрение светодиодного светильника в тренировочный процесс баскетболисток с нарушениями слуха значительно облегчило работу тренера, повысило мобильность, интенсивность, трудоемкость тренировок.

Информация об авторе:

Собко Ирина Николаевна – старший преподаватель,
Харьковский национальный экономический университет
имени Семена Кузнеця

Поступила в редакцию 20.02.2014