**Татарова С.Ю., Татаров В.Б.**

**Использование тренажерных устройств для технико-тактической подготовки баскетболистов.**

Финансовый университет при Правительстве РФ (г. Москва)

Направленное совершенствование ведущих компонентов техники и тактики баскетбола повышает эффективность тренировочного процесса посредством сокращения времени и повышения качества обучения.

Количество и выбор тренажеров баскетболиста еще далеко отстает от потребностей учебно-тренировочного процесса. В ряде случаев они не имеют четкого научного обоснования, недостаточно специфичны, не соответствуют психолого-педагогическим требованиям.

Разработаны и изготовлены опытные образцы, определена эффективность комплекса технико-тактических тренажеров баскетболиста.

Комплекс состоит из следующих тренажеров:

1. Тренажер для обучения техники защиты и выбивания мяча у противника;
2. Автоматический универсальный тренажер оперативного мышления баскетболиста;
3. Тренажер для выработки нормированного усилия пальцев при броске мяча в корзину;
4. Тренажер для развития и тестирования прыгучести, прыжковой выносливости и реакции подбора мяча баскетболистами;
5. Тренажер отбивания и накрывания мяча в баскетболе.

Указанные технико-тактические тренажеры можно подразделить на тренажеры узконаправленного действия (пример – тренажер для выработки нормированного усилия пальцев при броске), целевого назначения (тактические тренажеры) и многоцелевого назначения (тренажеры защитных действий, прыгучести и прыжковой выносливости).

Все тренажеры обеспечивают три режима работы: обучение, тренировку и контроль. Исходной предпосылкой при их разработке было положение о том, что конструкция тренажера должна обеспечивать достижение основных, решающих показателей осваиваемого технико-тактического приема. Тренажеры изготовлены из типовых деталей и легко воспроизводимы.

Эффективность применения разработанных тренажеров прослежена в учебно-тренировочном процессе команд мастеров и студентов вузов, специализирующихся по баскетболу в рамках курса повышения спортивного мастерства.

В работе были использованы исследовательские и тренирующие программы. При работе на тренажере защитных действий – при использовании его как средства контроля за уровнем специальной физической подготовленности, программа включала следующие моменты:

а) определение простой зрительно-мотороной реакции при работе на одной мишени;

б) определение сложной реакции на стереотип сигналов при работе на сближенных мишенях (на расстоянии вытянутой руки);

в) определение времени специальных двигательных реакций в модели игровой ситуации на мишенях, расположенных на расстоянии 3 метра от спортсмена по периметру зоны штрафного броска.

Для отработки быстроты реакции отбивания мяча и скорости перемещения в защитной стойке в игровых ситуациях временные интервалы между сигналами уменьшались через каждые 2-3 занятия на 10% так, чтобы спортсмен успевал выполнять задание. При этом из задания исключается упоминание о необходимости попасть точно в центр мишени. Интенсивность упражнения максимальная.

Последующее усложнение двигательного действия достигалось изменением высоты расположения мишеней на стойках, а также использованием качающихся держателей.

С целью выработки специальной выносливости баскетболиста количество сигналов в стереотипе увеличилось до 30. Посредством увеличения расстояния между мишенями и вариации двигательных заданий объем нагрузки можно изменять или сохранять на прежнем уровне без потери интереса к выполнению задания у игроков.

На тренажере прыгучести, прыжковой выносливости и реакций подбора мяча баскетболиста определялись максимальный уровень высоты, достигаемой рукой при прыжке (правой и левой), скорость реакции максимального прыжка, прыжковая выносливость при выполнении серии прыжков из 10 с задачей достижения каждый раз максимального результата правой и левой рукой с определением скорости реакции прыжков, реакции подбора мяча и эффективности прыжков в условиях модели борьбы за отскок на щите. Последняя работа проводилась обеими руками на трех мишенях в серии 10 прыжков. В задачу спортсмена входило как можно быстрее погасить световой сигнал, при этом стараясь достать наивысшего уровня мишени.

При выполнении тренирующей программы вначале отрабатывалась скорость прыжковой реакции на одной мишени. Если при исследовании выявлена ассиметрия реакции правой и левой руки, как по высоте прыжка, так и по скорости реагирования, делается акцент на развитие этих качеств при работе слабой рукой. Если ассиметрии нет, работа производится правой и левой рукой попеременно.

При выработке прыжковой выносливости выполнялось несколько серий прыжков с интервалами в 1 минуту между сериями. Каждая серия начиналась в 1-й день тренировок со стереотипа в 10 сигналов, и на каждой последующей тренировке количество сигналов в серии возрастало на два. На каждый следующий тренировочный цикл добавляется по одной серии.

При развитии скорости и точности прыжковых реакций мишени размещались на разной высоте, и в задачу спортсмена входило попасть точно в центр мишени. Управляющие сигналы подавались через одну секунду.

Как при тестировании качеств, так и при их развитии, обеспечивалась подача срочной информации о параметрах выполняемых движений.

При работе на автоматическом универсальном тренажере оперативного мышления баскетболиста на экране проектора подавались игровые ситуации, записанные в играх команд мастеров и сборных команд. При этом в процессе тестирования уровня тактической подготовленности ситуации подавались разного плана, а при совершенствовании тактического мышления – подобные.

На остальных разработанных тренажерах также применялись специально разработанные тестирующие и тренирующие программы.

Применение данных тренажеров повысило эффективность учебно-тренировочного процесса по тем разделам курса, для которых они были предложены.

Помимо этого, был обеспечен объективный педагогический контроль за развитием у баскетболиста способности выполнять данные технические приемы.