

УДК 796.37.037

І. Салук, В. Третьяк

(Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя)

РОЗВИТОК ВЕСТИБУЛЯРНОЇ СТІЙКОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ЗАГАЛЬНОПІДГОТОВЧОМУ ЕТАПІ

Актуальність. Баскетбол характеризується високою швидкістю виконання тактичних та технічних дій спортсменів під час гри. На перший план виходить індивідуальна майстерність гравців та рівень технічної та фізичної підготовленості.

Тенденція до зростання швидкості ігрових дій, активізації дій у захисті різко підвищила вимоги до технічної підготовленості баскетболістів та якості виконання прийомів, які ними застосовуються.

Аналіз публікацій показав, що дослідженню вестибулярної стійкості у баскетболі приділяється недостатньо уваги, а сучасні методики оптимізації тренувального процесу базуються на підвищенні рівня фізичної підготовленості. Не вирішеним питанням залишається роль сенсорних функцій у формуванні стійких навичок у виконанні технічних елементів баскетболу.

Об'єктом дослідження є навчально-тренувальний процес баскетболістів на загальнопідготовчому етапі. Відповідно, **мета:** дослідити можливості розвитку вестибулярної стійкості баскетболістів.

Результати дослідження. У процесі тренувальної та змагальної діяльності спортсмени зустрічаються з ігровими ситуаціями в яких часу на прийняття рішення майже не залишається і швидкість та доцільність дій на майданчику залежить від реакції та готовності баскетболіста до боротьби в таких умовах, а саме його підготовленості до швидких та технічних дій.

Об'єм тренувальних навантажень безпосередньо залежить від здібностей баскетболістів і зумовлений необхідністю корекції техніки виконання прийомів баскетболу. Важливо виправляти помилки техніки виконання прийомів саме на цьому етапі, тому що неточне виконання будь-яких дій обов'язково буде гальмувати наступне вивчення більш складних технічних прийомів. Нами було визначено, що на цьому етапі фізичні вправи мають таке приблизне співвідношення: вправи направлені на фізичний розвиток – 30%, вправи технічної підготовки – 50%, тактичні дії – 20% від загального об'єму тренувальних вправ. За нашими спостереженнями найбільш ефективними на цьому етапі є комбіновані вправи з одночасним впливом на фізичний розвиток та вдосконалення технічної майстерності. Як бачимо отримані цифри у дослідженні практично співпадають з даними наведеними у спеціальній літературі.

З метою наближення дослідження до змагальних умов проводився тест на точність виконання штрафних кидків після вестибулярних подразнень. Досліджувані виконували 5кидків з штрафної лінії. Після 5-кратного обертання вправа повторювалася. Різниця точності влучань у кошик свідчить про стан вестибулярної стійкості. За результатами другої проби середнє відхилення у різниці показників влучних кидків першої та другої спроби склало 1,78 влучань. Такий результат свідчить про негативний вплив вестибулярних подразнень на влучність баскетболістів.

Висновок. Доведено, що при впровадженні у тренувальний процес вправ, спрямованих на акцентований розвиток сенсорних функцій покращується рівень володіння технічними елементами баскетболу. Розвиток вестибулярної стійкості на етапі спеціальної базової підготовки доцільно здійснювати за рахунок акцентованого впливу на сенсорні системи за допомогою спеціальних вправ.