УДК 796.37.037
Хлопік В. - ст. гр. ЕТ-21
Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

ТРЕНУВАННЯ ВЕСТИБУЛЯРНОЇ СТІЙКОСТІ У БАСКЕТБОЛІСТІВ

Науковий керівник: ст. викладач Третьяк В.С.

Khlopik V.
Ternopil Ivan Pul'uj National Technical University

TRAINING VESTIBULAR STABILITY IN BASKETBALL

Supervisor: Tretjak V.

Ключові слова: баскетбол, вестибулярне подразнення
Keywords: basketball, vestibular stimulation

Баскетбол характеризується високою швидкістю виконання тактичних та технічних дій спортсменів під час гри.

Аналіз публікацій показав, що дослідженню вестибулярної стійкості у баскетболі приділяється недостатньо уваги, а сучасні методики оптимізації тренувального процесу базуються на підвищенні рівня фізичної підготовленості.

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 – 35%, вправи технічної підготовки – 45%, 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 1,69 влучань. Такий результат свідчить про негативний вплив вестибулярних подразнень на влучність баскетболістів.

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.