

## УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

**КОВАЛЬ М. В.**  
**ПАЩЕНКО Н. О.**

*Харківська державна академія фізичної культури*

### ВИЗНАЧЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АНАЛІЗАТОРА БАСКЕТБОЛІСТІВ СТУДЕНТСЬКОЇ КОМАНДИ

**Анотація.** У статті наведено показники функціонального стану вестибулярного аналізатору юнаків – баскетболістів студентської команди ХДАФК.

**Ключові слова:** вестибулярний аналізатор, баскетболісти, обертальні навантаження, сенсорні системи.

**Вступ.** На сучасному етапі розвитку спортивного баскетболу, у зв'язку з підвищенням вимог до рівня техніки – тактичної та функціональної підготовленості, висуваються значні вимоги до всіх сторін організму спортсменів, і зокрема до їх вестибулярної функції.

Питаннями взаємозв'язку фізичної підготовленості з функціональним станом сенсорних систем займалися (Ровний А.С. 2001, Шестерова Л.Є. 2004, Масляк І.П. 2007, Моїсеєнко О.К. 2012). В своїх роботах автори вказують на відносно високу ступінь взаємозв'язку між показниками розвитку фізичних якостей і окремих показників сенсорних систем [1–8]. Однак питання визначення функціонального стану вестибулярного аналізатора баскетболістів-юнаків в доступній літературі вивчено недостатньо.

**Мета дослідження:** визначення показників функціонального стану вестибулярної сенсорної системи баскетболістів студентської команди ХДАФК.

Поставлена мета визначає наступні завдання дослідження :

*Завдання дослідження:*

1. На основі аналізу науково – методичної літератури вивчити теоретичні та методологічні особливості підготовки юних баскетболістів.
2. Дослідити рівень показників вестибулярної сенсорної системи баскетболістів до обертальних навантажень.
3. Здійснити порівняльний аналіз досліджуваних показників після стандартних вестибулярних подразнень на кріслі Барані.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес баскетболістів команди ХДАФК.

Предмет дослідження: функціональний стан вестибулярного аналізатора.

**Матеріал і методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, вивчення документальних матеріалів і педагогічне спостереження, методи визначення окремих показників вестибулярного аналізатора до і після стандартних обертальних навантажень в кріслі Барані (за показниками: ЧСС, систолічного та діастолічного тиску, швидкості виконання завдання (4x9 м), кистьової динамометрії 100% від максимуму та 50% від максимуму, визначенні точного заданого часу (10 с), методи математичної статистики).

У дослідженні брали участь 12 юнаків – баскетболістів чоловічої студентської баскетбольної команди ХДАФК. Всі діти, які брали участь в дослідженні були відносно здорові та знаходились під наглядом спортивних лікарів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналізуючи показники частоти серцевих скорочень, систолічного та діастолічного тиску після стандартних обертальних навантажень на кріслі Барані (данні були попередньо оброблені за таблицею Лазанова-Байченко) встановлено їх погіршення та ці зміни носять достовірний характер ( $p < 0,05$ ).

Дослідження даних кистьової динамометрії 100% від максимуму та 50% від максимуму після вестибулярного навантаження встановило статистичне погіршення показників ( $p < 0,05$ ).

Порівняльний аналіз вестибулярної стійкості до і після обертів на кріслі Барані за показниками соматичних проявів (бігу 4x9 м) не встановив суттєвих відмінностей між показниками ( $p > 0,05$ ).

При виконанні даного рухового тесту 20% спортсменів виконували завдання краще після обертальних навантажень, у 10% досліджуваних баскетболістів ці показники після обертів залишилися без змін, однак у більшості показники вестибулярної стійкості

Виконуючи руховий тест, після вестибулярного подразнення спортсмени мали істотні відхилення від прямої у напрямі обертань, однак дана обставина значно не відобразилась на результатах, оскільки достовірних статистичних розбіжностей між показниками баскетболістів до і після обертань не встановлено ( $p > 0,05$ ).

За показниками дослідження точності відтворення заданого часу (10 с) до і після вестибулярного подразнення встановлено, що показники юнаків після обертань поліпшились, і ці розбіжності носять достовірний характер ( $p < 0,05$ ).

Практичні дослідження пояснюють цей факт тим, що згідно до баскетбольних правил більшість ігрових дій виконується в обмеженому часовому просторі, і незважаючи на значне обертальне навантаження ця функція залишилась стабільною, і с кількістю повторень достовірно покращилась ( $p < 0,05$ ).

**Таким чином**, можна констатувати, що окремі функції вестибулярного аналізатора у баскетболістів розвинені недостатньо і вимагають включення в навчально-тренувальний процес комплексів спеціально-підібраних вправ спрямованих на стабілізацію вестибулярних функцій і усунення вестибуловегетативних проявів.

#### **Список використаної літератури:**

1. Масляк І. П. Співвідношення рівня розвитку спритності та витривалості з вестибулярною стійкістю у дітей молодшого шкільного віку / І. П. Масляк // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 8: – Львів, 2004. – Т. 2. – С. 226–231.
2. Масляк І. П. Взаимосвязь устойчивости вестибулярного анализатора и уровня развития ловкости школьников / И. П. Масляк, Л. Е. Шестерова, Н. Н. Терентьева // Слобожанський науково – спортивний вісник. – 2004. – № 7. – С. 14–16.
3. Моисеенко О.К. Определение функционального состояния вестибулярного анализатора детей 5-6 лет / О.К. Моисеенко // Физическое воспитание студентов – Харьков : ХГАДИ, 2012. – № 2. – С. 70-73.
4. Помещикова И.П., Чек А.О. Уровень вестибулярной устойчивости баскетболисток студенческой команды / Помещикова И.П., А.О. Чек // Материалы II Международной электронной (заочной) науч.-практ. конф., посвященной итогам XXII зимних Олимпийских игр в г. Сочи. – Уфа: ФГБОУ ВПО УГУЭС, 2014 – С. 431–434.
5. Помещикова І. П. Зміни рухової підготовленості та просторової орієнтації учнів із фізичними вадами під впливом вправ та ігор з м'ячем: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І. П. Помещикова. – Харків, 2010. – 22 с.
6. Ровний В. А. Дослідження залежності рівня активності сенсорних систем від спортивної майстерності / В. Ровний // Матеріали V міжнародної наукової конференції студентів та аспірантів «Фізична культура, спорт та здоров'я». – Харків, 2003. – С. 40–41
7. Ровний А.С. Сенсорні механізми управління точнісними рухами людини / А.С. Ровний. – Харків ХДАФК, 2001. – 220 с.
8. Шестерова Л.Е. Вплив рівня активності сенсорних функцій на вдосконалення рухових здібностей школярів середніх класів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня к. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л.Е. Шестерова. – Харків, 2004. – 20 с.