

УДК 796.323

ОПТИМІЗАЦІЯ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ОСНОВІ РОЗВИТКУ СЕНСОРНИХ ФУНКЦІЙ

Вадим ВАСИЛЕНКО

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

У статті підіймається проблема якісної підготовки баскетболістів в умовах сучасного розвитку гри. Засобом оптимізації тренувального процесу наводиться акцентований розвиток сенсорних функцій, що позитивно впливає на якісне оволодіння елементами техніки баскетболу на основних етапах спортивного вдосконалення.

Ключові слова: сенсорні системи, сенсорні функції, оптимізація підготовки, етапи підготовки, управління руховими діями, сенсорний контроль.

Постановка проблеми. Сучасний баскетбол характеризується високою швидкістю технічних та тактичних дій спортсменів під час гри. Перемагає та команда яка краще володіє технікою гри та має кращу фізичну підготовку. Команда баскетболістів спроможна досягти високих спортивних результатів лише тоді, коли вона укомплектована гравцями з різними антропометричними показниками та різнобічною фізичною підготовленістю, що на високому рівні володіють усіма прийомами техніки, вміють на високих швидкостях в умовах активної протидії грамотно орієнтуватись в тактичних ситуаціях, відзначаються яскравою індивідуальною манерою гри [1].

Атакуючи та захисні дії кожної команди повинні бути різноманітними та відповідати особливостям гри команди суперника та умовам, в яких проходить гра. Для того, щоб успішно грати у нападі та захисті, потрібно володіти тактикою гри та вміти своєчасно її застосовувати проти конкретного суперника у конкретних умовах.

Необхідність пошуку нових оптимальних шляхів підвищення ефективності та вдосконалення тренувального процесу кваліфікованих баскетболістів викликана в першу чергу змінами до правил баскетболу (2000, 2004), що призвело до зростання динамічності гри, а також суттєво зменшилась кількість зупинок під час гри. Це у свою чергу автоматично збільшує вимоги до якісної підготовки кваліфікованих баскетболістів.

Бажання досягнення перемог на змаганнях різних рівнів зумовлює постійне зростання вимог до підготовленості баскетболістів, що стосується будь-якого гравця, незалежно від віку та ігрового амплуа.

Результати наукових досліджень у спортивних іграх підтверджують високий рівень залежності результатів ігрової діяльності від стану різних сторін підготовленості гравців [4]. Під час гри від кваліфікованого баскетболіста вимагається не тільки висока швидкість виконання технічних та тактичних дій, але й велике значення має точність їх виконання. Це можуть бути дії виконані без м'яча (прискорення, захисні дії), так і з м'ячем (ведення м'яча, передачі, кидки у кошик). Враховуючи це, при підготовці кваліфікованих баскетболістів слід велику увагу приділяти розвитку механізмів управління точними рухами та якісному формуванню рухових навичок. Особливого значення це набуває при підготовці баскетболістів на етапі спеціальної базової підготовки. Однією з задач цього етапу є розподіл гравців за ігровими амплуа [1, 4].

Основними критеріями цього розподілу є морфо-функціональні показники баскетболістів (зріст, вага, швидкість, спритність), та рівень технічної підготовки спортсмена на цьому етапі.

На наш час в теорії спорту накопичено достатньо наукових даних, які мають відношення до питання впливу занять спортом на соматичні та вегетативні системи організму, а

також можливостей використання цих даних з метою оптимізації цього процесу. У той же час у літературі відмічається значно менше відомостей відносно ролі сенсорних систем у тренувальному процесі баскетболістів. Враховуючи зміни у правилах та темпи розвитку баскетболу розвиток сенсорних функцій може стати тим каталізатором, який дозволить підготовку кваліфікованих баскетболістів вивести на більш якісний рівень. Також недостатньо враховується той факт, що сенсорні системи відіграють провідну роль в організації довільних рухів баскетболіста [4, 5].

Встановлено, що провідну роль у формуванні рухових навичок відіграють сенсорні механізми контролю рухів спортсмена, тому важливо у процесі розподілу гравців за ігровими амплуа враховувати рівень розвитку сенсорних функцій організму спортсмена.

У спорті якість управління руховими діями безпосередньо залежить від об'єктивного сприймання, обробки та оцінки зовнішньої інформації. Для розуміння механізму сприймання велике значення має доступ вірної інформації від зовнішніх подразників та визначення рівня її достовірності. У зв'язку з цим виникає необхідність диференційованого підходу до оцінки діяльності сенсорних систем.

Таким чином визначення механізмів впливу на розвиток сенсорних функцій та встановлення ролі сенсорних систем у підготовці кваліфікованих баскетболістів є дійсно актуальним і може суттєво вплинути на оптимізацію цього процесу.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У сучасній літературі з питання підготовки кваліфікованих баскетболістів багато уваги приділяється особливостям використання технічної та фізичної підготовки кваліфікованих баскетболістів [1, 3, 4, 5] в загальній структурі процесу підготовки, але недостатньо інформації про врахування фізіологічного стану організму спортсменів. На наш погляд це дуже важливо у зв'язку з тим, що підвищення динамічності баскетболу потребує кардинального перегляду поглядів на системи проведення тренувальних занять та темпи підготовки кваліфікованих гравців. Зараз можна спостерігати, як федерація баскетболу України взяла чіткий курс на омолодження складу гравців у командах майстрів суперліги, які беруть участь у чемпіонаті України. Підтвердженням тому є чітка регламентна норма – у команді повинно бути заявлено не менше двох гравців віком до 20 років. З цього можна зробити висновок, що у 20 років баскетболіст повинен мати підготовку такого рівня, який дозволив би йому виступати у складі команди гравці якої мають високий професійний рівень. Саме тому край необхідно оптимізувати процес підготовки баскетболістів таким чином, щоб етап спеціальної базової підготовки проходив у більш ранньому віці: від 15 до 16-17 років. На нашу думку потрібно розробити комплексний підхід до вирішення цієї проблеми, який би враховував ступінь підготовленості баскетболіста на основі якості його гри. Цей показник при теперішній швидкості протікання ігрових дій не може бути високим без якісної роботи сенсорних функцій організму спортсменів, тобто це прямий зв'язок між кількістю отриманої органами чуття інформацією та реакцією організму на неї, яка виражається у конкретних ігрових діях [5, 6]. Що особливо важливо розвиток сенсорних функцій паралельно сприяє більш якісному формуванню рухових навичок та використанню їх у різних обставинах та ігрових ситуаціях.

Мета дослідження - аналіз засобів розвитку сенсорних функцій у командах різних рівнів та вікових груп та визначення основних напрямків оптимізації підготовки кваліфікованих баскетболістів.

Завдання дослідження:

1. Визначити основні напрямки розвитку сенсорних функцій у баскетболістів різних вікових груп.
2. Дослідити думку фахівців стосовно розвитку сенсорних функцій, як засобу оптимізації процесу підготовки баскетболістів.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставлених задач були використані наступні методи: аналіз та узагальнення літературних джерел, тестування підготовки баскетболістів, анкетування, педагогічне спостереження, методи математичної обробки даних.

Дослідження проводилось на базах дитячо-юнацьких спортивних шкіл міста Кривого Рогу та на базі Криворізького державного педагогічного університету. У дослідженні приймали участь 45 спортсменів, які були розподілені на 3 вікові групи: молодша вікова група (10-12 років), середня вікова група (13-15 років), старша вікова група (17-19 років). Піддослідним було запропоновано виконати таку вправу: спочатку з зав'язаними очима виконати п'ять обертів навколо себе потім пройти по прямій лінії відстань п'ять метрів, після чого з розв'язаними очима виконати п'ять штрафних кидків. Фіксувалися відхилення в сторони при проходженні прямої лінії та кількість влучних спроб виконання штрафних кидків. Після проведеного тестування у тренувальному процесі використовувались вправи, які стимулюють розвиток сенсорних функцій. Через два місяці проводилось повторне тестування з метою виявлення зрушень у показниках при виконанні вправ запропонованих для виконання. На другому етапі дослідження проводилося анкетування тренерів з метою визначення думки щодо зв'язку між розвитком сенсорних функцій та підвищенням кваліфікації юних баскетболістів.

Результати дослідження. Після проведеного тестування у молодшій групі середній показник (М) відхилення від прямої лінії склав 2,8 м у середній віковій групі цей показник склав 2,6 м, а у старшій віковій групі середній показник склав 1,5 м. Такі отримані результати можна пояснити наступними факторами: у молодшій групі показник відхилення можна пов'язати з тим, що у цьому віці розвиток координації рухів ще не набуває свого піку і також ще недостатньо розвинені механізми злагодженості діяльності сенсорних функцій. У середній віковій групі отриманий результат пояснюється тим, що у юнаків в цьому віці не найбільш сприятливий період для розвитку координації рухів. У старшій віковій групі порівняно кращий результат пояснюється більшою функціональною готовністю та вищим показником розвитку сенсорних функцій. Окрім цього, слід звернути увагу на те, що у дітей різного віку довжина кроків теж дуже сильно відрізняється, а це теж впливає на загальний результат.

При повторному проведенні цього тесту через 2 місяці були отримані наступні результати: молодша вікова група середній показник відхилення від прямої лінії склав 2,6 м; у середній віковій групі відхилення склало 2,8 м; у старшій віковій групі цей показник склав 1,4 м (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка зрушень у показниках відхилень при проходженні прямої лінії

групи	відхилення вправо	відхилення вліво	М1	2М2
молодша	9	6	2,8	2,6
середня	7	8	2,6	2,9
старша	5	10	1,5	1,4

Показники влучань у кошик зі штрафної лінії майже дзеркально відображають тенденцію відхилень у проходженні прямої лінії. За результатами цього тестування у молодшій групі середній показник склав 2,3 влучань з 5 спроб у середній віковій групі результат влучань дорівнював 2,8 влучань у старшій віковій групі цей показник 3,4 влучань (табл. 2).

Таблиця 2

Динаміка зрушень у показниках влучань при виконанні штрафних кидків

групи	М1	М2
молодша	2,3	2,3
середня	2,8	2,9
старша	3,4	3,9

При повторному виконанні штрафних кидків результати склалися наступним чином: у молодшій групі середній показник влучань дорівнювався 2,3 влучань з 5 спроб, у середній віковій групі аналогічний показник склав 2,9 влучань, у старшій групі цей показник склав 3,9 влучання з 5 спроб.

На другому етапі дослідження проводилось анкетування фахівців, які безпосередньо займаються тренерською діяльністю. Було опитано 12 фахівців з них 2 безпосередньо тренують команди майстрів.

При проведенні анкетування респонденти давали такі відповіді: на питання про доцільність впровадження у тренувальний процес вправ для розвитку сенсорних функцій "так" відповіли 62 % респондентів. Про вік у якому потрібно активно розвивати сенсорні функції 44% відповіли, що у молодшому шкільному віці і 66 % респондентів зазначили, що доцільно впливати на розвиток сенсорних функцій у старшому шкільному віці. Провідними сенсорними функціями для баскетболістів були названі: вестибулярна – 61 %, зорова – 27 %, тактильна – 22 %.

На нашу думку на результат точності кидків впливає віковий показник розвитку вестибулярної сенсорної функції, тобто спостерігається чітка тенденція до покращення показників з віком та підвищенням спортивної майстерності. Якщо проаналізувати отримані результати, то прослідковується вплив вікового фактору на рівень розвитку сенсорних систем та рівень прояву володіння елементами техніки баскетболу. Це безпосередньо впливає на темпи розвитку сенсорних якостей в певні вікові періоди. Наприклад у молодшому шкільному віці домінуючою є зорова сенсорна функція, у середньому активно розвивається вестибулярна сенсорна функція, а у старшому ці сенсорні функції активно розвиваються у комплексі з тактильною, що дозволяє вдосконалювати рівень володіння елементами техніки баскетболу паралельно з розвитком сенсорних функцій. А це у свою чергу дозволяє економити час витрачений на вивчення та вдосконалення технічних елементів баскетболу.

Висновки

1. Проблема підготовки кваліфікованих баскетболістів актуальна у наш час підвищення рівня майстерності баскетболістів на етапі спеціальної базової підготовки не буде мати достатньої ефективності без впровадження якісно нових засобів та методів тренування.

2. Проведене дослідження доводить, що впровадження нових підходів до тренувального процесу необхідне в першу чергу для його оптимізації. Розвиток сенсорних функцій баскетболістів може бути одним із засобів оптимізації тренувального процесу кваліфікованих баскетболістів, та ефективно впливати не тільки на показники володіння елементами техніки баскетболу а і на дії гравця під час змагальної діяльності підвищуючи тим самим якість гри. Пріоритетними напрямками розвитку сенсорних функцій є: розвиток вестибулярної стійкості, розвиток зорової активності, та розвиток тактильних відчуттів баскетболістів.

Список літератури

1. Баскетбол.– изд. 3-е / под. общ. ред.. Ю.М. Портнова / М.: Физкультура и спорт, 1988. – 288 с.
2. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека // Теория и практика физической культуры – 1994. – № 5-6. – С. 24-31.
3. Карпман В.А., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 206 с.
4. Коузи Б., Пауер Ф. Баскетбол, концепции и анализ / сокр. пер. с англ. Е.Р. Яхонтова / – М.: Физкультура и спорт, 1995. – 272 с.

5. Ровний А.С. Сенсорні механізми управління точнісними рухами людини. – Харків: ХадДФК, 2001. – 220 с.
6. Филін В.П., Ровний А.С. Методы исследований в спорте. – Харьков: Основа, 1992 – 148 с.

ОПТИМИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ОСНОВАНИИ РАЗВИТИЯ СЕНСОРНЫХ ФУНКЦИЙ

Вадим ВАСИЛЕНКО

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта

Аннотация. В статье поднимается проблема качественной подготовки баскетболистов в условиях современного развития игры. Средством оптимизации тренировочного процесса предлагается акцентированное развитие сенсорных функций, что положительно влияет на качественное усвоение владения элементами техники баскетбола на основных этапах спортивного совершенствования.

Ключевые слова: сенсорные системы, сенсорные функции, оптимизация подготовки, этапы подготовки, управление двигательными действиями, сенсорный контроль.

THE OPTIMIZATION OF QUALITIES BASKETBALLERS PREPAREDNESS ON THE BASIS OF SENSORY FUNCTION DEVELOPMENT

Vadym VASYLENKO

Dnipropetrovsk State Institute of Physical culture and sport

Abstract. This article brings the question of basketball players' qualitative training in conditions of modern game development. Concentrated improving of sensory functions was suggested as the way to optimize the process of training that positively influences the qualitative ability to learn the technique elements of basketball on the basic stage of sport perfection.

Key words: sensory systems, sensory functions, preparedness optimization, preparedness levels, sensor control.