

ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ

Андрій Семикрас

Науковий керівник: викладач Гринько В.М.

Український державний університет залізничного транспорту
Харків, Україна

***Анотація.** Розглядаються значення технічних навичок, фізичної підготовки, тактичних стратегій та психологічної стійкості для успішної змагальної діяльності.*

***Ключові слова:** настільний теніс, фізична підготовка, тактична підготовка психологічна підготовка.*

Вступ. Настільний теніс є одним із найпопулярніших видів спорту, який вимагає від гравців високого рівня технічних, фізичних, тактичних та психологічних навичок. Ефективна підготовка у всіх цих напрямках визначає успіх у грі [1, 2].

Мета дослідження: вивчити особливості спортивної підготовки у настільному тенісі

Матеріал та методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Технічна підготовка передбачає формуванню уміння правильно виконувати удари та контролювати напрямок м'яча. Це включає в себе різноманітні типи ударів, такі як форхенд, бекхенд та інші. Тренування різних ударів та контролю траєкторії м'яча сприяє покращенню гри. Технічні навички розвиваються за рахунок практики гри у настільний теніс, вправ на координацію рухів. Гравці з більш високим рівнем технічних навичок демонструють кращі результати у грі [3, 6].

Фізична підготовка гравців настільного тенісу передбачає розвиток: швидкісних, координаційних здібностей витривалості, гнучкості. У тренування зі спеціальної фізичної підготовленості слід включати вправи на розтягування, бігові, стрибкові впарив, ігри на розвиток координації та підвищення швидкості рухової реакції.

Гра у настільний теніс вимагає від гравців стратегічного мислення та адаптивних стратегій. Це включає в себе вибір ударів, позиціонування на корті та адаптацію до гри суперників. Гравці вдосконалюють свої тактичні навички через тренування та аналіз ігрових ситуацій [4, 7].

Психологічна стійкість гравців впливає на їхню здатність залишатися сфокусованими та ефективно керувати емоціями під час гри. Це включає в себе тренування концентрації, релаксації та відновлення під час пауз між розіграшами [5].

Висновки. Спортивна підготовка у настільному тенісі передбачає підвищення рівня психологічної, технічної тактичної, фізичної підготовленості гравців. За рахунок високого рівня спортивної підготовленості гравці можуть покращити свої результати та досягати успіху у змагальній боротьбі.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку будуть спрямовані на створення індивідуальних програм підготовки гравців у настільному тенісі.

Список використаної літератури:

1. Grinko V.; Kudelko V.; Hlotov Y. Training of students' special endurance in ping-pong sport circles. Physical education of students. За ред. проф. Єрмакова С.С. Харків, 2017. 2. 52 - 60. <http://doi.org/10.15561/20755279.2017.0201>

2. Grinko V.; Kudelko V.; Hlotov Y. Prediction and increasing of general level of students' endurance by the exercises of aerobic direction. Physical education of students. За ред. проф. Єрмакова С.С. Харків, 2018. 1. 23-30. <https://doi.org/10.15561/20755279.2018.0104>

3. Буц А.М. Методика самостійних занять настільним тенісом. *Конспект лекцій «Фізичне виховання»*. Х., 2019, с. 26.

4. Полякова А.В., Мицак А.В., Кіреєв О.А. Фізична підготовка тенісистів з настільного тенісу. *Методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів вищої освіти*. Д., 2019, с. 28.

5. Скрипченко І.Т., Нестеренко Н.А., Порохнявий А.В. Методика та організація проведення занять з настільного тенісу в умовах секційної роботи у ЗВО. *Методичні рекомендації*. Д., 2022, с. 60.

6. Мудрий Ігор, Мартиненко Володимир, Окопний Андрій. Професійна підготовка студентів у групах спортивного удосконалення з настільного тенісу. *Навчально-методичний посібник*. Л., 2012, с. 65.

7. Йопа Т. В. Основи техніки гри в настільний теніс: дис. Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2020.

ВЕСТИБУЛЯРНА СТІЙКІСТЬ ЯК ОДНА ІЗ ПРОВІДНИХ ЗДІБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Катерина Сорокіна

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Помещикова І.П.

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. *Встановлено, що вестибулярна стійкість є одним із провідних проявів фізичних здібностей для баскетболістів і існує її зв'язок із технічною підготовленістю гравців. Аналіз літературних джерел встановив що спеціально підібрані вправи сприяють покращенню вестибулярної стійкості баскетболістів.*

Ключові слова: *вестибулярна стійкість, вестибулярне навантаження баскетболісти, сенсорні системи.*

Вступ. Для реалізації завдань і досягнення високих результатів у баскетболі особливе значення мають показники розвитку спеціальних здібностей гравців. Така характеристика, як вестибулярна стійкість, може