

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

диференціюватися у фізичну якість, що впливає на основні рухові параметри баскетболістів.

Вестибулярний апарат людини – це орган почуття і рівноваги, що сприймає зміни у збереженні положення голови й тіла в просторі. Вестибулярна стійкість характеризується збереженням пози або спрямованості рухів після подразнення вестибулярного аналізатора. Під час зміни положення тіла відбувається подразнення рецепторів вестибулярного апарату, змінюється тонус м'язів ший, тулуба, кінцівок, що дає змогу зберігати й підтримувати позу тіла.

Мета дослідження - вивчити значущість вестибулярної стійкості для баскетболістів.

Завдання дослідження:

1. Вивчити вестибулярну стійкість як прояв фізичної здібності баскетболістів.

2. За допомогою аналізу літературних джерел вивчити можливість покращення вестибулярної стійкості гравців.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження і їх обговорення. Вестибулярна стійкість забезпечує економне витрачання енергетичних ресурсів спортсменів, впливає на величину їхнього використання, тому що точно дозоване в часі, просторі та за ступенем наповнення м'язове зусилля й оптимальне використання відповідних фаз розслаблення ведуть до раціонального витрачання сил.

У баскетболі для успішності виконання атакуювальних і захисних технічних дій в умовах подразнення вестибулярного аналізатора необхідна адаптація рецепторів вестибулярного аналізатора, що вимагає прояву рухової координації та симетрії-асиметрії кінцівок.

Значення вестибулярної стійкості для занять баскетболом незаперечне. У баскетболі вестибулярне навантаження є контекстом і невід'ємним компонентом специфічної спортивної діяльності спортсмена. Особливостями техніко-тактичної діяльності баскетболістів є те, що вони використовують велику кількість технічних прийомів і способів їх виконання відповідно до різних ігрових ситуацій. Результати дослідницьких експериментів Б. Б. Петушинського на кваліфікованих баскетболістах підтвердили важливість удосконалення техніко-тактичних навичок спортсменів за умов зовнішнього та вестибулярного навантаження [4].

Різноманітні варіанти вправ, необхідні для розвитку вестибулярної стійкості – гарантія того, що можна уникнути монотонності й одноманітності в заняттях, забезпечити радість від участі в спортивній діяльності. Гандзій О. та Павловський В. експериментально довели, що розвиток вестибулярної стійкості баскетболістів на етапі спеціальної базової підготовки доцільно здійснювати за рахунок акцентованого впливу на сенсорні системи за допомогою спеціальних вправ [1, 3].

Коваль М. В., Пащенко Н. О., опираючись на свої дослідження констатують, 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 [2].

Досліджуючи точність кидків м'яча у гравців студентської команди Помещикова І.П. із співавторами встановили зв'язок вестибулярної стійкості гравців з показниками технічної підготовленості. Для підвищення точності кидків баскетболісток автори рекомендують в тренувальний процес включати вправи, які спрямовані на покращення вестибулярної стійкості спортсменок [5].

Висновки.

1. Спеціалісти відзначають значимість вестибулярної стійкості для баскетболістів і її зв'язок із технічною підготовленістю гравців.

2. Аналіз літературних джерел встановив що спеціально підібрані вправи сприяють покращенню вестибулярної стійкості гравців.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. У перспективі планується вивчити стан вестибулярної стійкості баскетболістів 12-13 років.

Список використаної літератури:

1. Гандзій О. Вестибулярна стійкість баскетболістів. Матеріали VI всеукраїнської студентської науково-технічної конференції «Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання». 2013. Т. 2. С. 121.

2. Коваль М. В., Пашенко Н. О. Визначення функціонального стану вестибулярного аналізатора баскетболістів студентської команди. *Наукові конференції Харківської державної академії фізичної культури*. 2015. С. 36-37.

3. Павловський В. Вестибулярна стійкість баскетболістів. Матеріали VII Всеукраїнської студентської науково-технічної конференції «Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання». 2014. Т. 2. С. 210.

4. Петушинский Б. Б. Индивидуализация процесса технико-тактической подготовки квалифицированных баскетболистов. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*, 2006. № 6. С. 64–71.

5. Помещикова І. П. и др. Вплив показників вестибулярної стійкості на рівень техніко-тактичної підготовленості баскетболісток студентської команди. матеріали конференції *Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях*. 2015. С. 153–156.

ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТХЕКВОНДИСТІВ З УРАХУВАННЯМ МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИХ ПРИНЦИПІВ

Дар'я Строїлова, Юлія Верзіліна

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. Удосконалення спортивної майстерності у тхеквондо передбачає комплексний розвиток фізичних якостей та технічної майстерності спортсменів. Важливою складовою є індивідуалізований підхід до тренувального процесу, що є ключовими факторами для досягнення успіху у тхеквондо.

Ключові слова: програма навчання, харчування спортсменів, антидопінгові правила.