

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 гравці.

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 рієнь 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.

Вступ. Удосконалення спортивної майстерності у будь-якому виді спорту, включаючи тхеквондо, означає розвиток рухових навичок, таких як сила, швидкість і витривалість, а також удосконалення їх взаємодії з технічними прийомами. Фізична підготовка спортсмена в тхеквондо спрямована на всебічний розвиток фізичних здібностей, підвищення рівня функціональних можливостей організму через загальне зміцнення, покращення витривалості, силових і швидкісних якостей, а також розвиток координаційних здібностей [1].

Метою нашого дослідження було визначити головні аспекти тренувального процесу тхеквондистів для досягнення високих результатів.

Задачі дослідження: здійснити теоретичний аналіз наукової і методичної літератури з контролю фізичної підготовленості у тхеквондо. Визначення оптимальних вимог для програми навчання тхеквондо для досягнення найкращих результатів у спортивній діяльності.

Матеріал і методи дослідження. Методи дослідження включали аналіз літератури та синтез інформації з наукової літератури, включаючи наукові статті, публікації у фахових журналах, офіційні документи і рекомендації Тхеквондо ІТФ.

Результати дослідження і їх обговорення. Розширення арсеналу вживаних фізичних вправ є необхідною умовою накопичення рухового резерву, згодом трансформованого в спеціальний потенціал спортсмена. Недооцінка даного положення призводить до зниження рівня різносторонньої підготовленості, а це в свою чергу до погіршення результатів та досягнень спортсмена [2, 3].

Контроль за станом спортсмена особливої ролі набуває в період активного біологічного і психологічного розвитку особи, що співпадає з етапами базової підготовки. Саме тому тренування, які спрямовані на підвищення аеробних можливостей (загальної витривалості), повинні виконуватися лише в обсязі, що забезпечує ефективне виконання специфічної роботи і протікання відновних процесів, і в той же час не створює перешкод для подальшого розвитку швидкісних якостей та вдосконалення швидкісної техніки [4, 5].

Швидкість походження етапів підготовки у кожного спортсмена займає свій час, бо залежить від особистого таланту, сили волі спортсмена, тренувальних умов і тренера. Якщо на перших етапів (базові) відбувається універсальні і однакові підготовка для всіх. То на більш просунутих етапах тренеру необхідно скласти індивідуальний тренувальний план і програму, які будуть підходити під фізичні та психологічні характеристики конкретного бійця Тхеквондо ІТФ. Для досягнення кращих результатів треба звертати увагу не тільки на тренування, але і на інші аспекти, такі як: харчування, психологічна підготовка, методи відновлення після змагань та тренувань, це є комплексний підхід і не можна нехтувати якимось з пунктів, бо це призведе до зниження загальних результатів.

Висновки. Індивідуалізований підхід до тренувального процесу та харчування може покращити результати спортсменів підготувати їх до високих спортивних досягнень. Отже, вивчення та ретельне дотримання програми навчання, Тхеквондо ІТФ, яка була розроблена з урахуванням особливостей

кожного спортсмена, (фізичної підготовки, харчування, психічний стан), є ключовими елементами для досягнення успіху у цьому бойовому мистецтві.

Перспективи подальшого дослідження у цьому напрямку: проведення довгострокових спостережень за спортсменами, щоб визначити ефективність кожної частини програми навчання Тхеквондо ІТФ на їхній спортивній діяльності та розвитку.

Список використаної літератури:

1. Задорожна О. Р., Бріскін Ю. А., Пітин М. П., Вовк І. В., Пестерніков В. В. Особливості систем відбору спортсменів-кандидатів у національну збірну команду України для участі в Іграх Олімпіад (на прикладі спортивних єдиноборств). Український журнал медицини, біології та спорту. 2020. Том 5, № 5 (27). С. 357363.

2. Коробейнікова Л. Г., Тропін Ю. М., Чорній І. В., Коротя В. В., Совгіря Т. М. Особливості індивідуалізації в єдиноборствах. Єдиноборства. 2023. № 2 (28). С. 61–78.

3. Кузнецова О. Аналіз психологічних особливостей юних тхеквондистів, що впливають на їх достартовий стан. Спортивна наука та здоров'я людини. 2021. № 2(6). С. 132142.

4. Огарь Г. О., Ласиця В. І., Санжаров В. А. Вплив швидкісносилової спрямованості тренування юних тхеквондистів на ефективність ударних дій. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. 2013. Вип. 112. Т.4. С.177180.

5. Романенко В. В., Тропін Ю. М., Куліда А. О. Аналіз змагальної діяльності кваліфікованих тхеквондистів-юніорів. Єдиноборства. 2021. № 3(21).

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ТРЕНЕРА З ВОЛЕЙБОЛУ

Богдана Субота, Аліна Мельник

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. Проведено аналіз науково-методичної літератури щодо особливостей професійної компетентності тренера з волейболу. Вивчено, що рівень професійної компетентності тренера з волейболу, визначає його успішне керівництво командою та досягнення високих результатів у спортивній діяльності.

Ключові слова: тренер; діяльність; знання; підготовка; компетентність.

Вступ. Професійна діяльність тренера, має складну структуру і значні відмінності від інших педагогічних професій, що вимагає високого рівня знань у галузі біологічних і психологічних процесів; володіння засобами, методами і формами педагогічного і тренувального впливу; високої фізичної і технічної підготовленості; розвиненості педагогічних здібностей, сформованості певних