

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-253-1-9>

IMPROVING DYNAMIC BALANCE IN RACKET SPORTS USING A BALANCE PLATFORM

УДОСКОНАЛЕННЯ ДИНАМІЧНОЇ РІВНОВАГИ В РАКЕТОЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ ЗА ДОПОМОГОЮ БАЛАНС-ПЛАТФОРМИ

Shevchenko O. O.

*Candidate of Sciences in Physical
Education and Sports,
Associate Professor,
Associate Professor of the Department
of Sports and Movement Games
Kharkiv State Academy of Physical Culture
Kharkiv, Ukraine*

Шевченко О. О.

*кандидат наук з фізичного виховання
і спорту, доцент,
доцент кафедри спортивних
та рухливих ігор
Харківська державна академія
фізичної культури
м. Харків, Україна*

Вступ. Збереження рівноваги спортсменів як у статичних положеннях так і в динамічних рухах завжди приділяється багато уваги тренерами та фахівцями фізичного виховання і спорту [1, с. 1176; 6, с. 191; 9, с. 322; 10, с. 116].

Змагальна діяльність спортсменів в бадмінтоні, настільному тенісі, тенісі проходить в ситуаціях, коли необхідно швидко прийняти рішення відповідно до ситуації на столі, майданчику та корті, що постійно змінюється [11, с.190]. При цьому збереження рівноваги при динамічному виконанні переміщень і ударів та можливість спортсмена відновлювати рівновагу для подальшого продовження спортивної боротьби є одним з найбільш значущими спеціалізованими вміннями гравців в бадмінтоні, тенісі настільному, тенісі [3, с. 75; 4, с. 65; 5, с. 101].

Вміння спортсмена володіти тілом і виконувати різноманітні удари ракеткою у русі, при цьому контролюючи усі рухи називають динамічною рівновагою або балансом [7, с. 98].

Фахівці визначають, що добре розвинені показники динамічної рівноваги позитивно впливають на точність в ударах, можливість пристосування гравця до різних ударів по польоту, обертанню та швидкості м'ячів або волану від суперника, виконанню різноманітних технічних прийомів в нестандартних умовах [2, с. 61; 8, с. 54].

Динамічна рівновага у спортсмена залежить від його здатності тримати під контролем центр ваги підчас гри, правильного положення

ніг приблизно на ширині плечей, рівня спритності, швидкості, реакції та роботи ніг при переміщенні та своєчасного прийняття вихідного положення [7, с. 98].

Для удосконалення динамічної рівноваги в тренувальному процесі спортсменів застосовується багато різноманітних вправ. Одним з напрямів є використання тренажерів при тренуванні стійкості тіла в динамічних діях спортсмена. Розробка комплексів спеціально-підготовчих вправ для удосконалення динамічної рівноваги в бадмінтоні, тенісі настільному та тенісі і застосування їх з використанням баланс-платформи робить наше дослідження актуальним.

Мета дослідження: узагальнити підбір спеціально-підготовчих вправ для удосконалення динамічної рівноваги в бадмінтоні, тенісі настільному, тенісі за допомогою баланс-платформи.

Результати дослідження та їх обговорення. У гравців в бадмінтоні, тенісі настільному, тенісі при виконанні різноманітних ударів у грі постійно виникає необхідність підтримання стійкості тіла в динамічних діях. Для тренування та удосконалення динамічної рівноваги спортсменів з одночасним виконанням технічних прийомів на балансуювальній платформі підібрані комплекси спеціально-підготовчих вправ.

Вправи на балансуювальній платформі були розподілені на три комплекси по складності: 1. Вправи на платформі без ракеток, м'ячів та воланів; 2. Вправи стоячи на платформі з ракетками, м'ячами та воланами біля стінки; 3. Вправи з ударами на корті або столі з використанням платформи.

У комплексу № 1 пропонується застосовувати різноманітні балансуювальні пози та рухи: стоячи на двох, на одній нозі, віджимання на руках для плечового поясу, піднімання платформи ривком рук від полу з положення лежачи в упорі на платформу, човниковий біг через платформу, стрибки на одній або на двох ногах з настрибуванням на платформу та з неї з подальшим стрибком або випадом вперед, в бік, прискоренням.

Для комплексу № 2 можна використовувати різноманітні вправи з набивання м'яча або волану, стоячи на платформі на одній та двох ногах: набивання без відскоку, з відскоку різними сторонами ракетки, набивання з присіданням, набивання від стінки.

У комплексі № 3 пропонується використовувати ігрові вправи.

Для бадмінтону. Нападаючі удари по волану стоячи на платформі на двох, на одній нозі, у стрибку вгору, вперед, назад, удари по

діагоналі, по прямій, виконання переміщень в 3, 5 точках з імітацією або виконанням нападаючого удару та повертанням на платформу.

Для тенісу настільного. Удари по м'ячу на столі по прямій, по діагоналі, з різноманітними переміщеннями з обов'язковим торканням, перестрибуванням, човниковий біг 4м з імітацією удару з наступом на балансвальну платформу в кінці, в середині переміщення.

Для тенісу. Удари з відскоку – стоячи на платформі двома, однією ногою удари за визначеними напрямками; з різноманітними переміщеннями з обов'язковим торканням, перестрибуванням, наступом на балансвальну платформу у визначеному напрямі; 1 удар на платформі по прямій або діагоналі в комплексі з іншими ударами з переміщеннями по корту, човниковий біг (віяло) в 3, 5 напрямках на корті з повертанням на платформу. Такі ж самі вправи для ударів зльоту. Тренування подачі: подача з платформи, подача з платформи зі стрибком вперед, чергування подачі з поверхні корту та з платформи.

Перспективи подальших досліджень. Переверити вплив комплексів спеціально-підготовчих вправ на балансвальній платформі на рівень влучності ударів у тенісистів в групі базової підготовки.

Висновки. Комплекси спеціально-підготовчих вправ були підібрані по складності виконання. Вправи на балансвальній платформі спрямовані на удосконалення динамічної рівноваги, розвитку нових вмінь у тенісистів в умовах нестабільної поверхні, виконання різноманітних технічних прийомів в нестандартних умовах.

Література:

1. Афанасьев С., Бурдаев К. Формування вертикальної стійкості тіла молодших школярів з вадами слуху в процесі фізичного виховання. *Formation of the process of physical education. Journal of Education, Health and Sport.* 2017. 7(6). P. 1169–1178.
2. Бойчук Р. І., Бублик С. А. Особливості прояву здібностей до оцінки просторово-часових і динамічних параметрів рухів у школярів в процесі навчання технічних елементів спортивних ігор. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* №. 112(1). 2013. С. 59–62.
3. Гришко Л. Г., Гришко Ю. Ю., Ібраїмова М. В. Настільний теніс : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ : РНМК, 2013.

4. Ібрагімова М. В., Швачко В. М. Бадмінтон : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ : ФБУ, 2019. 126 с.

5. Ібраїмова М.В. Теніс : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ : РНМК, 2012. 158 с.

6. Колумбет О. М. Розвиток координаційних здібностей молоді : монографія. К. : Освіта України, 2014. 420 с.

7. Креспо М., Милей. Д. Учебник передового тренера: *Advanced coaches manual* / пер. с англ. переизд. Киев ; М. : ITF, Канада, 1998. С. 47–123.

8. Лобода В. С., Мулик В. В., Дугіна Л. В. Вплив занять тенісом на координаційні здібності юних спортсменів 6–8 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн.] Харків* : ХДАФК, 2012. № 2. С. 51–55.

9. Маленюк Т. В. Удосконалення швидкісних і координаційних здібностей студентів на заняттях підвищення спортивної майстерності з настільного тенісу. *Науковий часопис. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. 2018. № 3К(97). С. 320–324.

10. Трояновська М. М. Теоретичний аналіз розвитку координаційних здібностей у фізичному вихованні та спорті. *Фізичне виховання та спорт*. 2012. С. 112–119.

11. Шевченко О. О, Почтарьов А. С, Натаров Г. В. Шляхи підвищення ефективності ударів в бадмінтоні. *Спортивні ігри*. 2015. № 11. С. 189–191.