

вихованців; наполегливо напрацьовувати розумне співвідношення авторитарної й демократичної поведінки; виробляти в собі риси управління, які ведуть до успіху. Важливо здійснити правильний вибір стилю керівництва, передбачати одночасне впровадження декількох стилів, уміло лавірувати ними для досягнення поставленої мети.

Отже, з'ясувавши вплив різних режимів спілкування на психічний стан і продуктивність роботи членів групи залежно від їх індивідуальних соціально-психологічних особливостей, а також аналізуючи різні стилі керівництва тренерів збірних команд, ми виявили зв'язок між реалізованим і нереалізованим потенціалом діяльності команди й окремих спортсменів.

Висновок. У спорті рідко зустрічаються прояви діяльності, яка б точно вкладалась тільки в конкретний стиль керівництва. Досвідчений тренер застосовує компоненти кількох стилів керівництва, поєднання яких визначає його власний індивідуальний стиль. Проаналізувавши особливості різних стилів керівника спортивного колективу, можна зробити висновок, що застосовуючи будь-який стиль управління, перш за все тренерові слід пам'ятати про грамотне й розумне виконання своїх головних функцій щодо організації ефективного навчально-тренувального процесу, будувати як матеріальний, так і соціальний «здоровий організм» команди. До тематики майбутніх досліджень слід включати питання вдосконалення системи керівництва спортивними тренуваннями, що дозволить як гравцям-початківцям, так і членам збірних команд України досягти вищих результатів.

### *ЗМІНЕННЯ СТІЙКОСТІ ВЕСТИБУЛЯРНИХ РЕАКЦІЙ У БОКСЕРІВ ПРИ АДАПТАЦІЇ ДО СПЕЦИФІЧНОЇ М'ЯЗОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ*

*Дусенко Д. І., канд. біол. наук., професор*

*Матвеев О. В., асистент кафедри фізичного виховання*

*Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського*

*«Харківський авіаційний інститут»*

Проводилось дослідження впливу функціонального стану вестибулярного аналізатора на формування й удосконалення рухових навичок боксерів у річному періоді тренувального процесу. Для оцінки стану вестибулярного апарату були використані проби Яроцького. Був розроблений комплекс спеціальних вправ для збільшення стійкості вестибулярних функцій і вивчено його вплив в експерименті на двох рівноцінних за фізичним розвитком експериментальних і контрольній групах по 12 боксерів в кожній.

Тренувальний процес складався з посильних для боксерів загальнорозвиваючих і спеціальних вправ, їх обсяг, інтенсивність виконання, співвідношення загальної і спеціальної підготовки, виходячи

з функціонального стану спортсменів, був оптимальним. У процесі досліджень проводились спостереження за поліпшенням координаційної функції вестибулярного аналізатора й за формуванням рухових вмінь і навичок. Стійкість вестибулярних реакцій в процесі вестибулярного тренування послідовно підвищувалася протягом усього періоду досліджень в обох групах боксерів.

Проведені дослідження показали, що помітне вдосконалення спеціальних рухових навичок відбувалося з поліпшенням функцій вестибулярного апарату, при цьому за результатами спортивних досягнень в експериментальній групі спостерігалися більш сприятливі зрушення у формуванні та вдосконаленні рухових навичок.

За результатами дослідження, слід зазначити, що проба Яроцького з швидким кружлянням головою для оцінки роботи вестибулярного апарату є зручною та ефективною при дослідженнях в умовах тренувального процесу. Це дозволяє її використовувати в якості методу поточної інформації про стан вестибулярного аналізатора й центральної нервової системи.

Проведені дослідження показали, що підвищення стійкості вестибулярних реакцій при систематичній м'язовій діяльності є проявом адаптації вестибулярного апарату до регулярної специфічної м'язової діяльності.