

Рівень фізичної та технічної підготовленості тенісистів на етапі початкової підготовки

Щекотіхіна Н. Д., Шевченко О. О.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. У статті розглянуто рівень показників фізичної та технічної підготовленості юних спортсменів на етапі початкової підготовки в настільному тенісі.

Ключові слова: настільний теніс, тенісист, початкова підготовка.

Вступ. Майстерність найсильніших представників сучасного настільного тенісу відрізняється атлетичною, активною, тактичною гнучкою грою у швидкому темпі, з широким використанням нападаючих дій, особливо атакуючою подачею, високим мистецтвом як нападу, так і захисту, вмінням успішно грати по всьому столу. Настільний теніс удосконалює не тільки швидкість рухів, але і швидкість реакції, реакції прогнозування, розвиває оперативне мислення, а також вміння концентрувати та переключати увагу.

Як підкреслює у своїх дослідженнях Барчукова Г. В., початкова підготовка дітей з настільному тенісі повинна бути спрямована на розвиток фізичних якостей, оволодіння основними елементами гри та поступове включення у змагальну діяльність серед дітей свого віку, особливо швидкісно-силового характеру, спеціальної сили, необхідної для виконання ударних рухів.

Тому, на нашу думку, найбільш актуальним у сучасному дитячому настільному тенісі є питання розвитку фізичних якостей, формування рухових навичок при виконанні техніко-тактичних дій, враховуючи закономірності розвитку дитячого організму.

Мета роботи – дослідити рівень показників розвитку фізичних якостей та технічної підготовленості у тенісистів 7–9 років на етапі початкової підготовки.

Для досягнення цієї мети необхідно вирішувати наступні **завдання**:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з показників розвитку фізичних якостей та навчання технічним прийомам на етапі початкової підготовки.
2. Визначити рівень показників фізичних якостей та засвоєння елементів техніки у юних тенісистів 7–9 років.
3. Надати практичні рекомендації щодо розвитку фізичних якостей та технічної підготовленості у юних тенісистів 7–9 років на етапі початкової підготовки.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес на етапі початкової підготовки в настільному тенісі.

Предмет дослідження: рівень розвитку фізичних якостей та технічної підготовленості юних тенісистів на етапі початкової підготовки.

Матеріал і методи дослідження. Педагогічне тестування, в якому ми визначили рівень фізичної та технічної підготовленості юних тенісистів. Всього

в дослідженнях брало участь 9 юних тенісистів у віці 7–9 років, які займалися настільним тенісом в групі початкової підготовки 1 року навчання. Дослідження проводилися у жовтні 2016 р. на базі клубу «Топ-спин» м. Харків.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведено аналіз науково-методичної літератури, який показав, що на етапі початкової підготовки засвоєння елементів техніки в настільному тенісі неможливо без певного рівня фізичної підготовленості і подальше вдосконалення технічної підготовленості залежить від високого рівня розвитку фізичних якостей.

Проведення педагогічного тестування визначило середні результати технічної підготовленості юних тенісистів (Табл.1)

Таблиця 1.

**Показники фізичної підготовленості у юних тенісистів 7-9 років,
(n= 9)**

№ п/п	Показники	Одиниці виміру	Результати
			$X \pm m$
1.	Згинання і розгинання рук від тенісного столу	разів	7,8±0,93
2.	Стрибок у довжину з місця	см	107,2±10,8
3.	Перенесення м'ячів	с	52,5±4,5
4.	Стрибки із скакалкою за 1 хв.	разів	35,0±7,5
5.	Біг боком навколо столу	с	32,5±6,5

У показниках фізичної підготовленості юні тенісисти показали приблизно нижче середнього результати, що показані на слайді.

Аналізуючи та порівнюючи отримані результати фізичної підготовленості з нормативами ДЮСШ, можна відокремити:

- показники у згинанні і розгинанні рук від тенісного столу, що визначають розвиток силових здібностей як дуже низькі;
- показники у стрибку в довжину з місця, що визначають рівень розвитку швидко-силових якостей як низькі;
- показники у перенесенні м'ячів, що визначають рівень розвитку швидкісної витривалості та координаційних здібностей як нижче середнього;
- показники стрибки із скакалкою за 1 хв., що визначають рівень швидко-силових якостей, витривалості як дуже низькі;
- показники у бігу боком навколо тенісного столу, що визначають рівень швидкісних та координаційних здібностей як нижче середнього.

Можна визначити, що за рівнем фізичної підготовленості юні тенісисти мали приблизно однакові результати.

Аналізуючи рівень технічної підготовленості, можна відокремити, що показники в набиванні м'яча різними способами значно відрізнялися у кожного тенісиста (табл.2).

Показники влучності також відрізнялися у кожного спортсмена, але з меншою похибкою. У грі м'ячем на тенісному столі за один розіграш кращі

показники були у грі закритою стороною ракетки, але і вони мали суттєві відхилення від середнього результату

Таблиця 2.

Показники технічної підготовленості юних тенісистів 7-9 років, (n=9)

№ п/п	Показники	Кількість	Результати
			X±m
1.	Набивання м'яча відкритою стороною ракетки	разів	61,4±32,7
2.	Набивання закритою стороною ракетки м'яча	разів	40,7±21,2
3.	Набивання м'яча відкритою та закритою сторонами ракетки по чергово	разів	24,7±15,6
4.	Набивання м'яча коловим обведенням ракеткою	разів	1,0±0,3
5.	Влучання в ціль кидком м'яча рукою після удару по тенісному столу з відстані 1 м, з 20 спроб	влучань	9,3±1,7
6.	Влучання в ціль кидком м'яча рукою з відстані 1 м, з 20 спроб	влучань	8,9±1,6
7.	Влучання в 2 цілі кидком м'яча рукою по чергово, з 20 спроб	влучань	9,6±1,7
8.	Гра м'ячем на тенісному столі відкритою стороною ракетки за один розіграш	влучань	12,2±2,6
9.	Гра м'ячем на тенісному столі закритою стороною ракетки за один розіграш	влучань	23,8±5,9
10.	Гра м'ячем на тенісному столі закритою та відкритою стороною ракетки по чергово за один розіграш	влучань	18,2±3,7

Були надані практичні рекомендації для покращення рівня технічної та фізичної підготовленості юних спортсменів.

Для розвитку фізичних якостей, слід використовувати наступні вправи:

- для розвитку спритності: акробатичні вправи (перекиди, перекочування, місток), раптові зупинки, зміна напрямку руху при ходьбі і бігу; подолання перешкод, кидки і ловля м'яча в різних положеннях, ігри і естафети;
- для розвитку координації: різноманітні рухи рук і ніг в поєднанні, ходьба спиною вперед, рухливі ігри і естафети;
- для розвитку швидко-силових якостей: стрибки у висоту (з місця, з розгону, через планку, з двох на дві, одну ногу і так далі), стрибки в довжину, потрійний стрибок з місця (розбігу), багатоскоки, біг з перешкодами, ігри, естафети з бігом і стрибками;
- для розвитку швидкості: виконання швидких рухів, швидке реагування в процесі ігор; повторна пробіжка відрізків від 5 до 10 м з різних вихідних і стартових положень, прискорення, гри і естафети з використанням швидкісних вправ;

- для розвитку рівноваги: вправи в статичній рівновазі (пози на одній нозі, на колінах), вправи в динаміці (ходьба по шнуру, лінії, лавці, колоді, по нахиленій опорі, з рухами рук);
- для розвитку сили: стрибкові вправи (стрибки вгору на місці, в просуванні, через перешкоди, багатоскоки, з поворотом, з піднесення, в глибину з подальшим відскоком), вправи на м'язи рук та тулуба (згинання і розгинання рук в упорі, лежачи, підтягування на поперечині, на гімнастичних знаряддях та з предметами й ін.);
- для розвитку гнучкості: махові рухи з повною амплітудою, складка з сиду, стійкі, рибка, гойдалки, шпагати, містки, утримання ноги на певній висоті, рухливі ігри та ігри з використанням статичних поз.

Основними аспектами роботи тренера з настільного тенісу з навчання юних спортсменів в групах початкової підготовки можна визначити:

- елементи техніки базового удару і рухів у настільному тенісі повинні освоюватися поступово, але завжди як частини одного цілого. Новачки не в змозі використовувати техніку провідних спортсменів, так як загальний рівень їх гри ще значно нижче; новачкам слід починати з освоєння базової техніки;
- не можна починати навчання з одночасного вивчення багатьох елементів. Необхідно починати з освоєння найбільш простих елементів гри і просуватися від них до більш складних завдань;
- при навчанні слід наполягати на абсолютно правильному виконанні базової техніки удару і рухів, і тільки коли все це освоєне, можна просуватися далі;
- щоб виконувати елементи техніки правильно, тенісист повинен чітко уявляти собі, як побудовано той рух, який він збирається виконати. Тобто тренер повинен пояснити гравцеві найбільш важливі елементи руху, а потім продемонструвати гру будь-якого провідного спортсмена (безпосередньо або в запису), що виконує цей удар;
- з самого початку тренер повинен враховувати розвиток загальних фізичних здібностей гравця, щоб підібрати вправи, відповідні цим здібностям;
- можна починати приймати участь в змаганнях в досить ранньому віці, але при цьому з суперниками того ж рівня. Тренеру слід навчити початківця тенісиста думати під час гри самому, а не чекати від тренера, що він буде приймати рішення за нього.

Висновки. Таким чином, тестування фізичної та технічної підготовленості юних тенісистів визначило вихідний рівень їх підготовленості, що дає змогу обґрунтувати засоби та методи розвитку фізичних якостей та технічної підготовленості юних спортсменів для подальшого формування елементів технічної підготовленості на етапі початкової підготовки.

Література

1. Барчукова Г. В. Современные подходы формирования технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис: учеб. пособие для студентов и слушателей института повышения квалификации и переподготовки кадров РГАФК / РГАФК / Г. В. Барчукова. – М., 1997. – 66 с.

2. Барчукова Г. В. Методы контроля технико-тактической подготовленности спортсменов в настольном теннисе: метод. пособие для студентов и слушателей ФПК РГАФК / РГАФК / Г. В. Барчукова. — М., 1996. — 96 с.
3. Гришко Л. Г. 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 / Л. Г. Гришко, Ю. Ю. Гришко, М. В. Ібраїмова. — Київ : РНМК, 2013. — 136 с.
4. Зюзь В. М. Цільова точність, швидкість польоту м'яча та час рухової реакції юних тенісистів на етапі попередньої базової (6–10 років) багаторічної підготовки в настільному тенісі. / В. М. Зюзь // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Теорія та методика навчання: фізична культура і спорт: Зб. наук. пр. — К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2007. — Вип. 3. — С. 28–34.
5. Ландик В. И. Методология спортивной подготовки: настольный теннис / Ю. Т. Похололенчук, Г. Н. Арзютов — Донецк : Норд-Пресс., 2005 — 612 с.
6. Шевченко В. О. Характеристика прояву фізичних якостей в змагальній діяльності тенісистів / В. О. Шевченко, О. І. Сотнікова. // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. Сборник статей XI международной научной конференции 6-7 февраля 2015 года. — Т.2 — Белгород- Харьков- Красноярск: ХДАФК, 2015.— С. 192–196.
7. Шевченко О. О. Зміни показників спеціальної фізичної підготовленості юних тенісисток на етапі початкової підготовки / О. О. Шевченко // Слобожанський науково-спортивний вісник. — 2014. — №. 6 (44). — С. 126–128.

Інформація про авторів:

Щекотіхіна Н. Д. — студентка

Харківська державна академія фізичної культури

Шевченко О. О.— доцент кафедри спортивних і рухливих ігор, к.фіх.вих.,
доцент

Харківська державна академія фізичної культури

E-mail: shevchenko777oleg@ukr.net