

**Динаміка показників фізичної підготовленості спортсменок на заняттях з настільного тенісу в групах початкової підготовки**

Панова А. С., Шевченко О. О.

Харківська державна академія фізичної культури

**Анотація.** *Мета дослідження* – дослідити динаміку показників фізичних якостей юних тенісисток 6–7 років на етапі початкової підготовки. *Матеріал і методи.* У дослідженні, завданням якого було покращення рівня фізичних якостей, приймали участь 10 дівчат віком 6–7 років групи початкової підготовки 1 року навчання. *Результати.* Спостерігали динаміку підвищення показників фізичної підготовленості у юних тенісисток, але вірогідна різниця результатів була тільки в бігу навколо столу та в перенесенні м'ячів, що визначають розвиток координаційних здібностей та швидкості.

**Ключові слова:** фізичні якості, настільний теніс, ігровий метод.

**Вступ.** Для досягнення успіхів в настільному тенісі спортсменам необхідна належна фізична, технічна, тактична та психологічна підготовка, високий рівень якої закладається вже на початковому етапі навчання.

Велика кількість кваліфікованих фахівців забезпечує можливість всім бажаючим приступити до занять з настільного тенісу. В той же час, тренери відмічають постійну зміну умов у проведенні набору дітей в групи з настільного тенісу, що в значній мірі ускладнює роботу педагогів на початковому етапі навчання.

На думку фахівців фізичного виховання, дошкільний вік є сприятливим для розвитку рухових якостей, зокрема швидкості, спритності, гнучкості, а недостатня робота з дошкільнятами по їх розвитку може не дозволити дітям у майбутньому реалізувати свої потенційні можливості.

Для підготовки до гри в настільний теніс найефективнішими засобами навчання та удосконалення техніки виконання фізичних вправ та розвитку рухових якостей у дітей на етапі початкової підготовки є рухливі ігри, що вказує на актуальність вибраної теми.

**Мета дослідження** – дослідити динаміку показників фізичних якостей юних тенісисток 6–7 років на етапі початкової підготовки.

У відповідності до мети дослідження були поставлені **наступні завдання.**

1. Проаналізувати із науково-методичної літератури особливості розвитку фізичних якостей на заняттях дітей на етапі початкової підготовки.
2. Визначити рівень показників фізичних якостей у тенісисток 6–7 років.
3. Дослідити динаміку показників фізичних якостей у тенісисток 6–7 років.

**Об'єкт дослідження:** є фізична підготовка тенісисток 6–7 років на етапі початкової підготовки.

**Предмет дослідження:** засоби та методи розвитку фізичних якостей у тенісисток 6–7 років.

**Матеріал і методи дослідження.** У дослідженні, завданням якого було покращення рівня фізичних якостей, приймали участь 10 дівчат віком 6–7 років групи початкової підготовки 1 року навчання. **Методи.** Аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз науково-методичної літератури показав, що для підготовки дітей 6–7 років до гри в настільний теніс необхідно вивчати з ними рухові дії, які за структурою рухів схожі до технічних прийомів тенісистів, або ж сприятимуть розвитку рухових якостей, необхідних для гри в настільний теніс. Найефективніше це завдання можна вирішувати за допомогою рухливих ігор, під час проведення яких можна одночасно вдосконалювати техніку вивчених рухових дій та сприяти розвитку фізичних якостей.

Для визначення первинного рівня розвитку фізичних якостей у юних тенісисток 6–7 років проводилося педагогічне тестування.

Педагогічне тестування фізичної підготовленості юних тенісисток 6–7 років показало середні показники за тестами, які вказані у таблиці 1.

В проведенні дослідження, використовувався ігровий метод фізичної підготовки з широким застосуванням рухливих ігор та естафет. Заняття з фізичної підготовки носили переважно ігровий та змагальний характер та проводилися 2 рази на тиждень. Тривалість занять складала 60 хвилин. Дослідження проводилися протягом 6 місяців 2016–2017 рр. на базі ДЮСШ № 11 м. Харків.

*Таблиця 1*

**Зміни показників фізичної підготовленості юних тенісисток (n=10)**

№ з/п	Контрольні вправи	$x \pm m$ жовтень 2016 року	$x \pm m$ квітень 2017 року	t	P
1	Біг по "вісімці", с,	46,5±0,8	44,3±1,2	1,5	>0,05
2	Біг навколо столу,с	33,6±1,5	28,2±1,85	<b>2,3</b>	<b>&lt;0,05</b>
3	Згинаннятарозгинання рук від столу, разів	11,0±3,0	13,5±2,5	0,64	>0,05
4	Підйом з положеннялежачи в положеннясидячи за 1 хв, разів	16,4±2,6	19,6±2,5	0,89	>0,05
5	Стрибок у довжину з місця, см	110,5±10,5	120,5±15,5	0,53	>0,05
6	Перенесення м'ячів, с	55,4±3,5	46,15±2,1	<b>2,3</b>	<b>&lt;0,05</b>

Отримані результати в кінці дослідження в тестуванні фізичної підготовленості тенісисток мали певну динаміку покращення та мали вірогідну різницю: у тесті «Біг навколо столу» в середньому на 5,4 с, що складає 4,5%, у перенесенні м'ячів в середньому на 8,25 с, що складає 6,9%.

В інших показниках нашого педагогічного тестування не отримано вірогідної різниці, але результати були покращені. Так в бігу по "вісімці" середній результат підвищився на 2,2 с, що складає 2,1%, у згинанні та

розгинанні рук від столу в середньому показник збільшився на 2,5 рази, що складає 2%, у підйомі з положення лежачи в положення сидячи за 1 хв. результат покращився в середньому на 3,2 рази, що складає 2,7%, у стрибку в довжину з місця показники збільшилися в середньому на 10 см с , що складає 9,2%.

Оцінюючи результати, які отримані в ході проведення дослідження, можна визначити, що ми спостерігали динаміку підвищення показників фізичної підготовленості у юних тенісисток, але вірогідна різниця результатів була тільки в бігу навколо столу та в перенесенні м'ячів, що визначають розвиток координаційних здібностей та швидкості.

**Висновки.** Таким чином, проведені дослідження свідчать, що засоби і методи розвитку фізичних якостей, які використовуються на початковому етапі в підготовці юних тенісисток за програмою ДЮСШ не однаково впливають на розвиток фізичних здібностей. Використання рухливих ігор та естафет сприяло підвищенню інтересу юних спортсменок до систематичних занять спортом та розвитку фізичних якостей.

### **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 перепідготовки кадров РГАФК / РГАФК / Г. В. Барчукова. — М., 1997. — 66 с.
2. 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.
3. Шевченко О. О. Вплив рухливих ігор на показники зорового аналізатору у дітей дошкільного віку після занять тенісом. / О.О. Шевченко // Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). — 2014. — №. 11. — С. 143–146.
4. 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.
5. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис. ... канд.пед.наук: спец. 13.00.04 / О. Н. Шестеркин; РГАФК. — М., 2000. — 24с.

### **Інформація про авторів:**

**Панова А. С.** – 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