

Зміни рівня швидкісної та швидкісно-силової підготовленості юних тенісистів 7-9 років

Зайцева В. О., Шевченко О. О.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. *Мета дослідження* є дослідити динаміку швидкісних та швидкісно-силових якостей юних тенісистів 7–9 років. *Матеріал і методи.* У дослідженні приймала участь 12 юних тенісистів 7–9 років ДЮСШ № 11 м. Харків. Спортивний стаж спортсменів 1–2 роки. Заняття проводилися 6 годин на тиждень. Тривалість тренувального заняття була 90 хвилин. *Результати.* Виявлена динаміка результатів швидкісної та швидкісно-силової підготовленості тенісистів 7–9 років протягом року.

Ключові слова: динаміка, настільний теніс, фізичні якості, підготовленість.

Вступ. Ефективність процесу підготовки спортсмена в сучасних умовах багато в чому обумовлена використанням засобів і методів комплексного контролю як інструменту управління, що дозволяє здійснювати зворотні зв'язки між тренером і спортсменом, і на цій основі підвищувати рівень управлінських рішень при підготовці тенісистів [2, 4, 7, 8].

Практика змагань з настільного тенісу показує, що тенісист повинен володіти такими необхідними якостями, як стартова швидкість, швидкість реакції, швидкісна витривалість, швидкісна та вибухова сила і силова витривалість [1, 3, 5, 6].

Все це, пред'являє високі вимоги до фізичної підготовленості тенісистів, яка починає будуватися на початковому етапі навчання та є одним з важливіших критеріїв оцінки та контролю спортсменів в настільному тенісі, що є актуальною задачею в підготовці юних спортсменів.

Метою дослідження є дослідити динаміку швидкісних та швидкісно-силових якостей юних тенісистів 7–9 років.

Для досягнення поставленої мети були визначені такі **завдання**:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо напрямів розвитку фізичної підготовленості юних тенісистів на початковому етапі.
2. Визначити рівень швидкісних та швидкісно-силових якостей юних тенісистів 7–9 років.
3. Дослідити динаміку розвитку швидкісних та швидкісно-силових якостей юних тенісистів на етапі початкової підготовки.

Об'єктом дослідження є фізична підготовка юних тенісистів на етапі початкової підготовки.

Предметом дослідження є рівень розвитку швидкісних та швидкісно-силових якостей юних тенісистів 7–9 років на етапі початкової підготовки.

Матеріал та методи дослідження. У дослідженні приймали участь 12 юних тенісистів 7–9 років ДЮСШ № 11 м. Харків. Спортивний стаж

спортсменів 1–2 роки. Заняття проводилися 6 годин на тиждень. Тривалість тренувального заняття була 90 хвилин. Для підготовки юних тенісистів на етапі початкового тренування використовувалася програма ДЮСШ.

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

Результати дослідження та їх обговорення. У дослідженні перевірені методичні особливості тестування фізичної підготовленості, види контролю підготовленості юних тенісистів, методика відбору спортсменів на етапі початкової підготовки, найбільш сприятливі періоди розвитку фізичних якостей тенісистів.

Визначено первинний рівень розвитку швидкісних та швидкісно-силових якостей юних тенісистів 7–9 років.

Проведено дослідження динаміки змін показників розвитку швидкісних та швидкісно-силових якостей юних тенісистів на етапі початкової підготовки. Контроль показників розвитку швидкісних та швидкісно-силових якостей проводився в три етапи: I етап – у вересні 2016 року, II етап – в грудні 2016 року, III етап – у квітні 2017 року (Табл. 1).

Таблиця 1.

Динаміка показників швидкісних та швидкісно-силових якостей юних тенісистів 7-9 років (n=12) протягом дослідження

№ n/p	Назва тесту	Од. вим.	Етапи контролю			Вірогідність зміни		
			Вересень 2016р.	грудень 2016р.	квітень 2017р.	вересень грудень	вересень квітень	грудень квітень
			$x \pm m$	$x \pm m$	$x \pm m$	p t	p t	p t
1.	Біг 18 м	с	4,9± 1,2	4,54± 1,1	3,9± 1,2	>0,05 0,22	>0,05 0,59	>0,05 0,39
2.	Човниковий біг 5x6 м	с	14,8± 0,8	14,1± 1,1	13,7± 1,2	>0,05 0,51	>0,05 0,76	>0,05 0,25
3.	Стрибок у довжину з місця	см	128± 10,6	135± 12,5	159,2± 9,2	>0,05 0,43	<0,05 2,2	>0,05 1,6
4.	Метання набивного м'яча	м	4,2± 1,2	5,2± 1,4	6,5± 1,5	>0,05 0,54	>0,05 1,2	>0,05 1,1
5.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі.	разів	8,2± 0,85	12,2±1,5	12,8± 1,9	<0,05 2,3	<0,05 2,2	>0,05 0,25

Ефективність впливу тренувальних занять на стан показників швидкісних та швидкісно-силових якостей юних тенісистів в період з вересня 2016 року по

квітень 2017 року характеризувалася збільшенням показників в кінці експерименту:

Ефективність впливу тренувальних занять на стан показників швидкісних та швидкісно-силових якостей юних тенісистів в період з вересня 2016 року по квітень 2017 року характеризувалася збільшенням показників юних тенісистів 7–9 років у квітні:

- показники в бігу на 18 м покращувалися в середньому на кожному етапі контролю, але вірогідної різниці результатів отримано не було ($p > 0,05$). Динаміка показників підвищувалася в середньому між вереснем та квітнем місяцями на 1 с, що склало приріст результату в кінці дослідження на 7,9%;

- Для показників човникового бігу 5х6 м збільшення проходило в середньому на кожному етапі контролю, але вірогідної різниці результатів не було. Приріст результатів в човниковому бігу 5х6 м збільшився між вереснем та квітнем місяцями в середньому на 1,1 с, що склало приріст результату в кінці дослідження на 10,1 %;

- Для показників стрибок у довжину з місця збільшення проходило в середньому на кожному етапі контролю, але вірогідна різниця результатів була між вереснем та квітнем місяцями ($p < 0,05$) при $t = 2,2$. Динаміка показників підвищилася в середньому між вереснем та квітнем місяцями на 31,5 см, що склало приріст результату в кінці дослідження на 25,3%;

- Показники у кидку набивного м'яча (1 кг) за голови не мали вірогідної різниці між результатами на етапах контролю. Динаміка показників між вереснем та квітнем місяцями покращилася в середньому на 2,3 м, що склало приріст результату в кінці дослідження на 14,9 %;

Показники у згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи на підлозі також мали покращення в середньому на кожному етапі контролю та вірогідна різниця результатів була: між вереснем та груднем ($p < 0,05$) при $t = 2,3$, між вереснем та квітнем місяцями ($p < 0,05$) при $t = 2,2$. Динаміка показників між вереснем та квітнем місяцями показала покращення результатів в середньому на 4,4 рази, що склало приріст результату в кінці дослідження на 28,2%.

Висновки. Отримані результати дають змогу стверджувати про позитивний розвиток швидкісних та швидкісно-силових якостей на етапі початкової підготовки юних тенісистів. Але, при цьому необхідно у фізичну підготовку додати вправи для розвитку швидкості пересування.

Література

1. Арзютов Г. М. Стратегія відбору гравців в настільному тенісі. / Г. М. Арзютов, В. М. Зюзь. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць / За ред. проф. СС Єрмакова.–Х.: ХДАДМ (ХХП). – 2007. – №. 9. – С. 6-12.
2. Бикова О. О. Зміни рівня швидкісно-силових здібностей гандболістів-пляжників 14– 15 років під впливом спеціально підібраних вправ / О. О. Бикова, І. П. Помещикова, Е. Я. Стрельникова, Т. П. Ляхова // Слобожанський науково-спортивний вісник – Харків, 2015. – №. 6. – С. 30–34.

3. Годик М. А. Комплексный контроль в спортивных играх / М. А. Годик, А. П. Скородумова . – М.: Советский спорт, 2010. - 336 с.
4. Горчанюк Ю. А. Значення швидкісно-силових здібностей у підготовці волейболістів. / Ю. А. Горчанюк, О. О. Шевченко, Ю. І. Кривець // 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. 21–24.
5. 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.
6. Запорожанов В. А. Управление и контроль в тренировке спортсменов / В. А. Запорожанов, Ф. Х. Хоршид // Теория и практика физической культуры : методическое пособие. – К. : НУФВСУ, 1994. – 44 с.
7. Собко И. Н. Текущий контроль физической и функциональной подготовленности баскетболисток с нарушениями слуха. / И. Н. Собко, В. Э. Куделко, О. А. Шевченко. // Физическое воспитание студентов. Научный журнал. – Харьков, ХООНОКУ-ХГАДИ, 2012. – № 1. – С. 105–107.
8. Шевченко О. О. Поточний контроль швидкісно-силової підготовленості волейболістів 13–14 років. / О. О. Шевченко, В. І. Лучик. // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. Сборник статей XII международной научной конференции 5–6 февраля 2016 года. –Харьков : ХДАФК, 2016. – №2. – С. 63–65.

Інформація про авторів:

Зайцева В. О. – 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