

Поточний контроль рівня спеціальної фізичної підготовленості у дітей 10-11 років в настільному тенісі

Шевченко О. О., Щекотихіна Н. Д.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Мета: вивчити рівень спеціальної фізичної підготовленості тенісистів 10-11 років. **Матеріал і методи:** аналіз наукової та методичної літератури; педагогічне тестування; методи математичної статистики. У дослідженні брали участь 9 тенісистів в віці 10–11 років. **Результати:** отримані показники спеціальної фізичної підготовки та проведена оцінка результатів в порівнянні з нормативами ДЮСШ. **Висновки:** встановлено високий рівень швидкісної та швидкісно-силової підготовленості тенісистів відповідно до нормативів ДЮСШ для обраної вікової групи. Рівень швидкісної та швидкісно-силової витривалості юних тенісистів оцінений незадовільно. Надані практичні рекомендації.

Ключові слова: настільний теніс, поточний контроль, оцінка, нормативи.

Вступ. Підготовку спортсменів прийнято розглядати як керований процес, ефективність якого можна підвищити, якщо на практиці реалізується обґрунтована система педагогічного контролю (Кудряшов, 2004).

Контролю та оцінці рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів різного віку присвячена велика низка наукових досліджень. Основний зміст досліджень спрямований на розробку об'єктивних засобів і критеріїв оцінювання рухових можливостей спортсменів різних вікових груп з урахуванням модельних характеристик (Ібраїмова, Запорожанова, & Ягелло, 2008; Іващенко, & Макарова, 2013).

Оцінка показників в різноманітних тестах дозволяє визначити ступінь обдарованості

дитини і є інформативним показником у системі спортивного відбору (Сергієнко, 2009).

Контроль спеціальної фізичної підготовленості в настільному тенісі дає можливість оцінити в цілому поточний стан розвитку певної рухової здібності, етапний стан розвитку і фізичної підготовленості, порівняти індивідуальний розвиток особистості з нормативами (Дорофеева, 2008; Зюзь, 2005; Собко, Куделко, & Шевченко, 2012; Худолій, 2008).

Таким чином, визначення конкретних задач, підбір засобів і встановлення раціональної методики розвитку рухових здібностей в настільному тенісі повинні спиратися на об'єктивні дані обліку їх вікового розвитку.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося відповідно теми плану НДР Харківської державної академії фізичної культури «Психо-сенсорна регуляція рухової діяльності спортсменів ситуаційних видів спорту» (2016–2018 рр.)

Мета дослідження – вивчити рівень спеціальної фізичної підготовленості тенісистів 10-11 років.

Завдання: 1. Проаналізувати наукову та науково-методичну літературу з поставленої проблеми.

2. Дослідити рівень показників спеціальної фізичної підготовленості тенісистів 10-11 років.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні брали участь 9 тенісистів у віці 10–11 років, що тренуються в групі базової підготовки четвертого року навчання ДЮСШ № 11 м. Харкова. Усі діти, які приймали участь у дослідженні були здорові та знаходились під наглядом лікарів. Тестування проводилось у жовтні 2017 року.

Методи дослідження: аналіз наукової та методичної літератури; педагогічне тестування; методи

математичної статистики. Спеціальна фізична підготовленість досліджувалася в педагогічному тестуванні за показниками: перенесення м'ячів, стрибок в довжину з місця, біг боком навколо столу, стрибки із скакалкою, підйом тулуба з положення лежачи. Біг боком навколо столу виконувався від лінії, яка є продовженням лівої кромки столу, спочатку за годинниковою стрілкою, потім – проти годинникової стрілки 2 рази, тобто всього чотири круги. Перенесення м'ячів виконувалося між двома паралельними лініями з шириною коридору 3 м. По краях коридору було встановлено по 1 кошику для м'ячів. Висота установки кошику була така ж, що і висота столу. Кошик був встановлений горизонтально, мав діаметр 20 см в якому знаходиться 15 м'ячів. По сигналу тренера спортсмен брав м'яч правою рукою і починав ковзаючим або іншим зручним кроком рухатися в протилежну сторону, на ходу перекладаючи м'яч з правої руки в ліву.

Досягнувши іншого кошику, він клав в неї м'яч і повертався назад за новим м'ячем, поки не переніс усі 15 м'ячів. Всі тести були підібрані згідно з навчальною програмою для ДЮСШ (Л.Г. Гришко, to distinguish from Ю.Ю. Гришко, & Ібраїмова, 2013).

У підборі тестів керувалися дослідженнями низки авторів про стандартизацію, інформативність, надійність, валідність обраних вправ (Дорофеева, 2008; Сергієнко, 2009).

Результати дослідження та їх обговорення. З метою контролю та оцінки рівня спеціальної фізичної підготовленості нами проведено педагогічне тестування юних тенісистів 10-11 років, результати якого представлені в таблиці 1. Середні значення у перенесенні м'ячів відповідно до нормативів ДЮСШ були незадовільними та мали оцінку 8 балів (Л.Г. Гришко, to distinguish from Ю.Ю. Гришко, & Ібраїмова, 2013).

Таблиця 1

Нормативи спеціальної фізичної підготовленості юних гравців настільного тенісу (хлопці)

Тести	7-9 років		9-11 років		11-13 років	
	Результати	Очки	Результати	Очки	Результати	Очки
Біг навколо стола, с	34-23,7	1-11	23,8-20,2	12-30	20,1-18,2	31-50
Перенесення м'ячів, с	54-45	1-10	44,5-35	11-30	34,8-31	31-50
Підйом з положення лежачи в положення сидячи, раз/хвилину	15-20	1-12	21-27	13-31	28-34	32-50
Стрибки із скакалкою за 45 с, разів	65-75	1-11	76-94	12-30	95-114	31-50
Стрибки в довжину з місця, см	103-113	1-11	114-152	12-31	154-190	32-50

Показники у стрибку в довжину з місця оцінювалися у 21 бал, що визначався як середній результат та спортсмен підготовлений до переходу до наступної групи. У бігу навколо столу (приставним кроком) середні показники мали оцінку 29 балів, результат для цієї вікової групи був

відмінний. У стрибках на скакалці середній результат оцінений у 47 балів, результат вище середнього. У вправі підйом тулуба з положення лежачи в положення сидячи показники мали відмінний результат та був оцінений у 35 балів (табл.1, 2).

Аналіз результатів тестування спеціальної фізичної підготовленості показав, що результати у стрибку в довжину з місця, бігу навколо столу (приставним кроком) та піднімання тулуба з положення лежачи визначили високий рівень юних тенісистів 10-11 років у швидкісній та швидкісно-силової підготовленості для свого віку. Правильність обраної методики підготовки підтверджується результатами досліджень фахівців настільного тенісу (Барчукова, Богушас, & Матьцин, 2006).

Але отримані дані результатів педагогічного тестування показують, що в підготовці юних спортсменів недостатню увагу звертається на рівень швидкісної,

швидкісно-силової та координаційної витривалості, що визначилося у показниках перенесення м'ячів та стрибки на скакалці.

Наше дослідження підтверджує результати роботи низки фахівців фізичного виховання відносять швидкісну, швидкісно-силову та координаційну витривалість до специфічної витривалості у спортсменів. За проведеними дослідженнями динаміка максимального приросту показників в швидкісній витривалості 11-13 років, в показниках швидкісно-силової витривалості максимальний приріст для хлопчиків спостерігається з 8 до 10 років (Зюзь, 2005; Сергієнко, 2009).

Таблиця 2

Показники спеціальної фізичної підготовленості тенісистів 10-11 років, (n=9)

Спортсмени	Перенесення м'ячів, с	Стрибок в довжину з місця, см	Біг навколо столу (приставним кроком), с	Стрибки на скакалці за 45 с, разів	Піднімання тулуба з положення лежачи, 1 хв., разів
1.	42,00	145	19,65	82	33
2.	44,72	154	18,39	103	30
3.	42,80	123	20,23	80	26
4.	43,70	148	18,83	85	30
5.	39,41	126	19,84	85	19
6.	54,30	82	23,65	15	27
7.	50,99	144	22,15	50	31
8.	53,06	96	20,16	52	25
9.	50,91	166	19,45	88	39
\bar{X}	46,88	131,56	20,26	71,11	28,89
$\pm m$	1,82	9,22	0,55	9,01	1,87

В результаті можна визначити, що в спеціальній фізичній підготовці тенісистів 10-11 років необхідно додати вправи для розвитку різних видів витривалості.

Висновки.

1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що особливостями рухової діяльності в настільному тенісі є високі вимоги до фізичної підготовленості спортсменів, а саме, швидкості та координації рухів, спритності, сили, витривалості. Ефективність управління тренувальним процесом визначається контролем та оцінкою підготовленості спортсменів.

2. У поточному контролі показники тестування спеціальної фізичної підготовленості юних тенісистів показали високий рівень швидкісної та швидкісно-силової підготовленості за нормативами

ДЮСШ для своєї вікової групи. Рівень швидкісної та швидкісно-силової витривалості юних тенісистів оцінений незадовільно, що свідчить про недостатню функціональну підготовленість спортсменів.

3. В тренувальному процесі юних тенісистів необхідно додати засоби з використанням повторного, інтервального

та колового методів з підбором вправ за різною інтенсивністю та навантаженням для розвитку швидкісної та швидкісно-силової витривалості.

Напрямки подальших досліджень по данному напрямку. Подальше дослідження буде спрямовано на проведення етапного контролю

спеціальної фізичної підготовленості юних тенісистів.

Конфлікт інтересів. Автори відзначають, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Барчукова, Г.В., Богушас, В.М., & Матыцин, О.В. (2006). *Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учебн. заведений*. Москва : Издательский центр «Академия».
- Гришко, Л.Г., Гришко, Ю.Ю., & Ібраїмова, М.В. (2013). *Настільний теніс: навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ*. Київ.
- Дорофеева, Т.І. (2008). Оцінка та корекція спеціальної підготовленості юних лижниць-гонщиць на етапах річного циклу. *Автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту*. Харків, Україна.
- Зюзь, В.М. (2005). «Дослідження фізіологічного портрету гри в настільний теніс». *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, Серія 15, В.1*, 109-114.
- Ібраїмова, М.В., Запорожанова, А.А., & Ягелло, М. (2008). «Критерии физической подготовленности теннисисток в возрасте 12-15 лет» *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, № 8*. 63-66.
- Іващенко, О.В., & Макарова, О.А. (2013). «Порівняльна характеристика рухової підготовленості школярів 8–9 класів». *Теорія та методика фізичного виховання, №1*, 40-46.
- Кудряшов, Э.В. (2004). *Побудова і контроль тренувального процесу волейболісток на етапі спеціалізованої базової підготовки*. (Автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту). Харків, Україна.
- Сергієнко, Л.П. (2009). *Спортивний відбір: теорія та практика. У 2 кн.. Книга 1. Теоретичні основи спортивного відбору*. Тернопіль: Навчальна книга
- Собко, И.Н., Куделко, В.Э., & Шевченко, О.А. (2012). «Текущий контроль физической и функциональной подготовленности баскетболисток с нарушениями слуха». *Физическое воспитание студентов. №1*, 105–107.
- Худолій, О.М. (2008). *Загальні основи теорії і методики фізичного виховання*. Харків : «ОВС».
- Шевченко, О.О., & Лучик, В.І. (2016). «Поточний контроль швидкісно-силової підготовленості волейболістів 13-14 років». *Спортивные игры, №2*, 63-65.
- Щекотихина, Н.Д., & Шевченко, О.О. (2017). «Рівень фізичної та технічної підготовленості тенісистів на етапі початкової підготовки». *Спортивные игры, №4*, 72-76.

Стаття надійшла до редакції: 08.02.2018 р.

Опубліковано: 08.02.2018 р.

Аннотация: Шевченко О.А., Щекотихина Н.Д. **Оперативный контроль специальной физической подготовленности у детей 10-11 лет в настольном теннисе.** **Цель:** изучить уровень специальной физической подготовленности теннисистов 10-11 лет. **Материал и методы:** анализ научной и методической литературы; педагогическое тестирование; методы математической статистики. В исследовании принимали участие 9 теннисистов в возрасте 10–11 лет. **Результаты:** полученные показатели специальной

фізическої підготовки і проведена оцінка результатів в порівнянні з нормативами ДЮСШ. **Висновки:** встановлено високий рівень швидкісної і швидкісно-силової підготовленості тенісистів в відповідності з нормативам ДЮСШ для вибраної вікової групи. Рівень швидкісної і швидкісно-силової витривалості юних тенісистів був оцінений незадовільно для свого віку. Дані практичні рекомендації.

Ключові слова: настільний теніс, оперативний контроль, оцінка, нормативи.

Abstract: Shevchenko O., Shchekotikhina N. Operating control of special physical fitness at children of 10- 11 years old in table tennis. Purpose: to study the level of special physical fitness at children of 10-11 years old. Material methods: analysis of scientific and methodical literature; pedagogical testing; methods of mathematical statistics. 9 tennis players at the age of 10–11 years participated in the research. Results: indicators of special physical fitness are received; assessment of results in comparison with standards of sports school is carried out. Conclusions: the high level of high-speed and high-speed and power preparedness of tennis players according to standards of sports school for the chosen age group is established. The level of high-speed and high-speed and power endurance of young tennis players was estimated unsatisfactorily for the age. Practical recommendations are made. Keywords: table tennis, operating control, assessment, standards.

References

- Barchukova, G.V., Bogushas, V.M., & Matycyn, O.V. (2006). *Teorija i metodika nastol'nogo tennisa: uchebnik dlja stud. vyssh. uchebn. zavedenij*. Moskva : Izdatel'skij centr «Akademija».
- Grishko, L.G., Grishko, Ju.Ju., & Ibraimova, M.V. (2013). *Nastil'nij tenis: navchal'na programa dlja DJuSSH, SDJuShOR, ShVSM*. Kiiv.
- Dorofeeva, T.I. (2008). Ocinka ta korekcija special'noї pidgotovlenosti junih lizhnic'-gonshhic' na etapah richnogo ciklu. *Avtoref. dis. kand. nauk z fiz. vihovannja i sportu*. Harkiv, Ukraїna.
- Zjuz', V.M. (2005). «Doslidzhennja fiziologichnogo portretu gri v nastil'nij tenis». *Naukovij chasopis NPU imeni M.P. Dragomanova, Serija 15, V.1*, 109-114.
- Ibraimova, M.V., Zaporozhanova, A.A., & Jagello, M. (2008). «Kriterii fizicheskoi podgotovlenosti tennisistok v vozzraste 12-15 let» *Pedagogika, psihologija i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitanija i sporta, № 8*. 63-66.
- Ivashhenko, O.V., & Makarova, O.A. (2013). «Porivnjal'na harakteristika ruhovoi pidgotovlenosti shkoljariv 8–9 klasiv». *Teorija ta metodika fizichnogo vihovannja, №1*, 40-46.
- Kudrjashov, Je.V. (2004). *Pobudova i kontrol' trenuval'nogo procesu volejbolistok na etapi specializovanoi bazovoi pidgotovki*. (Avtoref. dis. kand. nauk z fiz. vihovannja i sportu.) Harkiv, Ukraїna.
- Sergienko, L.P. (2009). *Sportivnij vidbir: teorija ta praktika. U 2 kn.. Kniga 1. Teoretichni osnovi sportivnogo vidboru*. Ternopil': Navchal'na kniga.
- Sobko, I.N., Kudelko, V.Je., & Shevchenko, O.A. (2012). «Tekushhij kontrol' fizicheskoi i funkcional'noj podgotovlenosti basketbolistok s narushenijami sluha». *Fizicheskoe vospitanie studentov, №1*, 105–107
- Hudolij, O.M. (2008). *Zagal'ni osnovi teorii i metodiki fizichnogo vihovannja*. Harkiv : «OVS».
- Shevchenko, O.O., & Luchik, V.I. (2016). «Potochnij kontrol' shvidkisno-silovoi pidgotovlenosti volejbolistiv 13-14 rokiv». *Sportivnye igry, №2*, 63-65.
- Shchekotikhina, N.D., & Shevchenko, O.O. (2017). «Riven' fizichnoi ta tehnicnoi pidgotovlenosti tenisistiv na etapi pochatkovoї pidgotovki». *Sportivnye igry, №.4*, 72-76.

Відомості про авторів

Шевченко Олег Олександрович: к.фіз.вих., доцент; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

Шевченко Олег Александрович: *к.физ.восп., доцент; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, Харьков, 61058, Украина.*

Oleg Shevchenko: PhD (physical education and sport), Associate Professor Associate Professor; *Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.*

E-mail: Shevchenko777oleg@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0002-2856-9640>

Щекотихіна Наталія Данилівна: магістрантка;

Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

Щекотихина Наталья Даниловна: магістрантка; *Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, Харьков, 61058, Украина.*

Shchekotikhina Nataliya Danylivna: magistrate; *Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.*

E-mail: nshchekotikhina@mail.ru

<https://orcid.org/0000-0002-5139-1166>