

**Контроль рівня спеціальної
фізичної підготовленості спортсменів в групі базової підготовки тенісу настільного**
Шевченко О. О., Асєєва Я. Ф.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація: *Мета:* вивчити рівень спеціальної фізичної підготовленості юних тенісистів 11-12 років. **Матеріал і методи:** У дослідженні приймали участь 24 тенісистки в віці 11–12 років, що тренуються в групі базової підготовки 1 року навчання ДЮСШ № 11 м. Харкова з тенісу настільного. Під час дослідження використовувалися наступні методи: аналіз наукової та методичної літератури; педагогічне тестування; методи математичної статистики. Педагогічне тестування проводилося в тренувальному занятті на початку підготовчого періоду. **Результати:** Проведений контроль та оцінка показників за рівнем спеціальної фізичної підготовленості: незадовільних – 9, нижче середніх – 11, підготовлених до переведення у наступну групу – 4. **Висновки:** Встановлено, що результати юних спортсменів за рівнем підготовленості, відповідно до нормативів ДЮСШ, можна оцінити: незадовільних – 37%, нижче середніх – 46% та підготовлених – 17% від загальної кількості спортсменів. Найбільш інформативними є вправи біг біля столу приставними кроками звправою перенесенням м'ячів з середнім рівнем взаємозв'язків $r=0,589$ та зворотним зв'язком цих вправ зі стрибком в довжину з місця $r=-0,569$, $r=-0,513$ відповідно, що свідчить про необхідність подальшого розвитку швидкісних та швидкісно-силових якостей юних тенісистів.

Ключові слова: юні тенісистки, фізична підготовленість, контроль.

Вступ. Контроль та оцінка спеціальної фізичної підготовленості спрямована на якісне обґрунтування характеристик спортсменів. Дослідження фахівців фізичного виховання підтверджують, що питання контролю стану фізичної підготовленості юних спортсменів з метою своєчасної корекції процесу спортивної підготовки залишається актуальним на теперішній час (Козак, 2015; Несен, Помещикова, Червона, & Пащенко, 2017; Шевченко, & Щекотіхіна, 2018; Шевченко, & Лучик, 2016).

Як визначає В. М. Платонов «...оперативний контроль передбачає оцінку оперативних станів спортсменів». Така інформація дозволяє тренеру управляти підготовкою спортсменів в цілому, враховуючи специфічні вимоги до змагальної діяльності (Платонов, 1997).

О. А. Шинкарук стверджує, що у процесі проведення оперативного контролю необхідно визначити доцільність

кількості повторень вправ у занятті й ефективного режиму відпочинку між ними та раціональність вибору засобів тренування, оптимальну тривалість, інтенсивність (Шинкарук, 2013).

Низка науковців займалася проблемою підбору інформативних специфічних тестів для комплексної оцінки даних параметрів рухів та розробкою модельних параметрів просторово-часових рухів (Поліщук, 2005), використанням технології комплексного контролю та оцінювання координаційних здібностей з використанням адаптованих до віку специфічних тестів [3], контролем та оцінкою психомоторних здібностей (Сергієнко, Чекмарьова, & Хаджинов, 2012).

Таким чином, як визначають науковці (Платонов, 1997; Шинкарук, 2013) використання методів оперативного контролю дозволяє тренеру ефективно планувати навантаження на окремих заняттях і вносити корективи, змінюючи перманентний стан спортсмена.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами. Ініціативне наукове дослідження «Психо-сенсорна регуляція рухової діяльності спортсменів ситуативних видів спорту» (2016-2020 рр.). Номер реєстрації в УкрІНТЕІ 0116U008943.

Мета дослідження – вивчити рівень спеціальної фізичної підготовленості юних тенісистів 11-12 років.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову та науково-методичну літературу з поставленої проблеми.
2. Оцінити рівень спеціальної фізичної підготовленості спортсменів 11-12 років, які займаються тенісом настільним і встановити взаємозв'язок між показниками.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні приймали участь 24 тенісисти в віці 11–12 років, що тренуються в групах базової підготовки 1 року навчання ДЮСШ № 11 м. Харкова. Педагогічне тестування проводилося в вересні 2017 року з метою проведення оперативного контролю рівня спеціальної фізичної підготовленості в тренувальному занятті на початку підготовчого періоду.

Під час дослідження використовувалися наступні методи: аналіз наукової та методичної літератури; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

В педагогічному тестуванні проводилося вимірювання рівня розвитку показників спеціальної фізичної підготовленості у хлопчиків, що займаються тенісом настільним за тестами: стрибки в довжину з місця, перенесення м'ячів, біг біля тенісного столу (приставним кроком), стрибки на скакалці за 45 с, піднімання тулуба з положення лежачи за 1 хв. (табл.1). Всі тести підібрані відповідно до навчальної програми ДЮСШ для тенісу настільного (Л. Г. Гришко, to distinguish from Ю. Ю. Гришко, & Ібраїмова, 2013).

Перенесення м'ячів виконувалося між двома паралельними лініями з шириною коридору 3 м. По краях коридору встановлюється по 1 кошику для м'ячів. Висота установки кошику така ж, що і висота тенісного столу. Кошик має бути встановлений горизонтально, мати діаметр не більше 20 см і висота бортів не більше 5 см.

Вправа біг боком навколо столу приставним кроком виконується від лінії, яка є продовженням лівої кромки столу, спочатку за годинниковою стрілкою, потім – проти годинникової стрілки 2 рази, тобто всього чотири круги. У разі умисного торкання столу результат не зараховується. Починаючи вправо, спортсмен стає у лівого кошику, в якому знаходиться 15 м'ячів для настільного тенісу. По сигналу тренера спортсмен бере м'яч правою рукою і починає приставним кроком рухатися в протилежну сторону, на ходу перекладаючи м'яч з правої руки в ліву. Досягнувши іншого кошику, він кладе в неї м'яч і повертається назад за новим м'ячем. І так до тих пір, поки не перенесе усі 15 м'ячів.

Вправа підйом тулубу із положення лежачи в положення сидячи за 1 хвилини.

Стрибки із скакалкою виконувалися за 45 секунд.

Результати дослідження та їх обговорення.

Після проведення педагогічного тестування спеціальної фізичної підготовленості хлопчаків 11–12 років, які займаються тенісом настільним, були отримані результати наведені в табл. 1. У тесті «перенесенні м'ячів» середньоарифметичний показник складав $\bar{X}=44,8$ с при стандартній похибці $\pm m=1,84$ с; у стрибку в довжину з місця середньоарифметичний показник був $\bar{X}=157,91$ см при стандартній похибці $\pm m=7,36$ см; для бігу біля столу приставними кроками середньоарифметичний показник складав $\bar{X}=18,73$ с при стандартній похибці $\pm m=0,46$ с; у стрибках на скакалці протягом 45 с середньоарифметичний показник складав $\bar{X}=58,64$ рази, при стандартній похибці $\pm m=6,10$ рази; при

підйомі тулубу із положення лежачи в положення сидячи середньоарифметичний показник склав $\bar{X}=29,82$ с при стандартній похибці $\pm m=2,09$ с.

Кореляційний аналіз отриманих результатів визначив взаємозв'язки показників спеціальної фізичної підготовленості (табл. 2).

Таблиця 1.

Результати педагогічного тестування спеціальної фізичної підготовленості тенісистів 11-12 років, (n=24)

Показники спеціальної фізичної підготовленості	Перенесення м'ячів, (с)	Стрибок в довжину з місця, (см)	Біг біля столу приставними кроками, (с)	Стрибки на скакалці 45 с, (разів)	Підйом тулубу із положення лежачи в положення сидячи 1хв, (разів)
\bar{X}	44,80	157,91	18,73	58,64	29,82
$\pm m$	1,84	7,36	0,46	6,10	2,09

Таблиця 2.

Взаємозв'язки показників спеціальної фізичної підготовленості у тенісистів 11-12 років, (n=24)

Показники спеціальної фізичної підготовленості	Перенесення м'ячів, (с)	Стрибок в довжину з місця, (см)	Біг біля столу приставними кроками, (с)	Стрибки на скакалці 45с, (разів)	підйом з положення лежачи в положення сидячи 1хв, (разів)
Перенесення м'ячів, (с)	1				
Стрибок в довжину з місця, (см)	-0,513	1			
Біг біля столу приставними кроками, (с)	0,589	-0,569	1		
Стрибки на скакалці 45с, (с)	-0,231	0,468	-0,419	1	
Підйом з положення лежачи в положення сидячи 1хв, (разів)	-0,495	0,543	-0,339	0,346	1

Кореляційні взаємозв'язки оцінювалися за рівнями: низький – $r=(0,404-0,514)$ та середній ($r=0,515-0,628$). Високого рівня серед юних спортсменів не виявлено ($r \geq 0,629$).

Самий великий за показниками взаємозв'язок виявився у бігу біля столу приставними кроками має середній зв'язок з вправою перенесенням м'ячів $r=0,589$. В цих вправах розвивається швидкість пересування і вони доповнюють одна одну. Біг біля столу приставними кроками та перенесення м'ячів мають середній та

низький зворотній зв'язок зі стрибком в довжину з місця $r=-0,569$, $r=-0,513$ відповідно. Це свідчить про недоцільність використання стрибків при пересуванні, але підтверджує необхідність подальшого розвитку швидкісних та швидкісно-силових якостей юних тенісистів.

Також біг біля столу приставними кроками має низький зворотній зв'язок зі стрибками на скакалці $r=-0,419$. Але отримані зворотні зв'язки зі стрибками на скакалці та стрибком в довжину з місця ні в якому разі не відмінюють застосування

цих вправ в спеціальній фізичній підготовці дітей в настільному тенісі. Навпаки, використання їх сприяє підвищенню рівня швидко-силової підготовленості та спеціальної витривалості юних спортсменів.

Стрибок в довжину з місця та стрибки на скакалці 45 с мають низький, але прямий рівень взаємозв'язків $r=0,468$, що пояснюється одно спрямованістю цих вправ.

Можна відмітити, що стрибок в довжину з місця має середній зв'язок з показниками підйом з положення лежачи в положення сидячи $r=0,543$. Результати підйому з положення лежачи в положення сидячи сприяють розвитку силової витривалості юних тенісистів.

Показники підйом з положення лежачи в положення сидячи та перенесення м'ячів мають низький зворотній взаємозв'язок $r=-0,495$, що пояснюється неможливістю застосування цих вправ в одній частині тренувального заняття, але вказує про доцільність тренування рівня силових та швидкісних якостей.

Якщо порівнювати результати спеціальної фізичної підготовленості за нормативами ДЮСШ, то отримані показники хлопчиків 11-12 років можна характеризувати за рівнем підготовленості: незадовільних результатів – 9, що складає 37%, нижче середніх – 11, що складає 46% та підготовлених до переходу у наступну групу – 4, що складає 17% від загальної кількості спортсменів. Оцінка незадовільно і нижче середнього ні одним із спортсменів отримана не була.

Висновки

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Гришко, Л. Г., Гришко, Ю. Ю., & Ібраїмова, М. В. (2013). *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*. Київ : РНМК.
- Зайцева, В. О., & Шевченко, О. О. (2017). Зміни рівня швидкісної та швидко-силової підготовленості юних тенісистів 7–9 років. *Спортивні ігри*, (4), 19–22.
- Козак, А. (2015). Система контролю й оцінювання координаційних здібностей тенісистів 5–6 років. *Спортивна наука України*, (4), 56–62.
- Несен, О., Помещикова, І., Червона, С., & Пащенко, Н. (2017). Зміни фізичної підготовленості гандболісток 9–10 років під впливом участі у збільшеній кількості

1. Контроль рівня спеціальної фізичної підготовленості хлопчиків 11-12 років, які займаються тенісом настільним, виявив в середньому низькі показники.

2. Встановлено, що результати юних спортсменів за рівнем підготовленості, відповідно до нормативів ДЮСШ, можна оцінити як: незадовільно – у 9 тенісистів, що складає 37%; нижче середніх – у 11, що складає 46% та підготовлених – 4, що складає 17% від загальної кількості спортсменів. Можна визнати, що результати показані на початку підготовчого періоду і спортсмени тільки починають набирати оптимальну спортивну форму.

3. Кореляційний аналіз не виявив високого рівня зв'язки серед показників спеціальної фізичної підготовленості. Найбільш інформативними є вправи біг біля столу приставними кроками з вправою перенесенням м'ячів з середнім рівнем взаємозв'язків $r=0,589$ та зворотним зв'язком цих вправ зі стрибком в довжину з місця $r=-0,569$, $r=-0,513$ відповідно, що в свідчить про необхідність подальшого розвитку швидкісних та швидко-силових якостей юних тенісистів.

Перспектива подальших досліджень. Подальше дослідження буде спрямовано на вивчення взаємозв'язків показників спеціальної фізичної та технічної підготовленості.

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

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

змагань протягом року. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, (6 (62)), 64–68.
doi:10.15391/snsv.2017-6.013

- Платонов, В.Н. (1997). *Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте*. Київ : Олимпийская литература.
- Полищук, Л. В. (2005). Комплексная система оценки пространственно-временных характеристик движений теннисистов высокой квалификации. *Физическое воспитание студентов*, (2), 7–14.
- Сергієнко, Л. П., Чекмарьова, Н. Г., & Хаджинов В. А. (2012). *Психомоторика: контроль та оцінка розвитку*. Харків : ОВС.
- Шевченко, О. О., & Щекотихіна, Н. Д. (2018). Поточний контроль рівня спеціальної фізичної підготовленості у дітей 10–11 років в настільному тенісі. *Спортивні ігри*, (2), 79–84.
- Шевченко, О. О., & Лучик, В. І. (2016). Поточний контроль швидкісно-силової підготовленості волейболістів 13–14 років. *Проблеми и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*. Харьков : ХДАФК, (2), 63–65.
- Шинкарук, О. А. (2013). *Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навчальний посібник*. Київ.

Стаття поступила в редакцію: 14.10.2018 р.

Опублікована: 1.11.2018 р.

Аннотация: Шевченко О. О., Асеева Я. Ф. *Контроль уровня специальной физической подготовленности спортсменов в группе базовой подготовки. Цель:* изучить уровень специальной физической подготовленности юнных теннисистов 11–12 лет. **Материал и методы:** В исследовании принимали участие 24 теннисистов в возрасте 11–12 лет, которые тренируются в группе базовой подготовки 1 года обучения ДЮСШ № 11 г. Харькова. Во время исследования использовались следующие методы: анализ научной и методической литературы, педагогическое тестирование, методы математической статистики. Педагогическое тестирование проводилось в тренировочном занятии вначале подготовительного периода. **Результаты:** Проведен контроль и оценка показателей уровня специальной физической подготовленности: неудовлетворительно – 9, ниже среднего – 11, подготовленных к переходу в следующую группу – 4. **Выводы:** Установлено, что результаты юнных спортсменов по уровню подготовленности, в соответствии с нормативами ДЮСШ, оцениваются, как: неудовлетворительно – 37%, ниже среднего – 46% и подготовленных – 17% от общего количества спортсменов. Наиболее информативными есть упражнения бег вокруг стола приставными шагами с упражнением переноска мячей со средним уровнем взаимосвязей $r=0,589$ и обратной связью этих упражнений с прыжком в длину с места $r=-0,569$, $r=-0,513$ соответственно, что свидетельствует о необходимости дальнейшего развития скоростных и скоростно-силовых качеств юнных теннисистов.

Ключевые слова: юнные теннисисты, физическая подготовленность, контроль.

Abstract: Shevchenko Oleg, Aseieva Yaroslavna. *Level control of special physical fitness of sportsmen in group of basic training of table tennis. Purpose:* to learn the level of special physical fitness of 11–12 year old young tennis players. **Material and methods:** 24 tennis players at the age of 11–12 years, who train in group of basic preparation of the 1st year of study of Kharkiv sports school No. 11, participated in the research. During the research the following methods were used: analysis of scientific and methodical literature; pedagogical testing; methods of mathematical statistics. Pedagogical testing was held on training at the beginning of the preparatory period. **Results:** Control and assessment of indicators of the level of special physical fitness are carried out: unsatisfactory – 9 persons, below the average – 11 persons, trained – 4 persons. **Conclusions:**

It is established that results of young sportsmen on the level of training, according to standards of sports school, can be estimated: unsatisfactory –37%, below the average – 46% and trained –17% from total of sportsmen. It is possible to recognize that results are shown at the beginning of the preparatory period and sportsmen only begin to regain optimum sportswear. The correlation analysis didn't reveal the high level of communications among indicators of special physical fitness. The most informative are exercises run around the table by crossover side steps with exercise transfers of balls with the average level of interrelations of $r=0,589$ and feedback of these exercises with a long jump from the place of $r=-0,569$, $r=-0,513$ respectively that testifies to need of the subsequent development of speed and high-speed and power qualities of young tennis players.

Keywords: young tennis players; physical fitness; control.

References

Gryshko, L. G., Gryshko, Ju. Ju., & Ibrai'mova, M. V. (2013). *Nastil'nyj tenis: Navchal'na programa dlja dytjacho-junac'kyh sportyvnyh shkil, specializovanyh dytjacho-junac'kyh shkil olimpijs'kogo rezervu, shkil vyshhoi' sportyvnoi' majsternosti ta specializovanyh navchal'nyh zakladiv sportyvnoho profilju*. Kyi'v : RNMK.

Zajceva, V. O., & Shevchenko, O. O. (2017). Zminy rivnja shvydkisnoi' ta shvydkisno-sylovoi' pidgotovlenosti junyh tenisystiv 7–9 rokiv. *Sportivnye igry*, (4), 19–22.

Kozak, A. (2015). Systema kontrolju j ocinjuvannja koordynacijnyh zdibnostej tenisystiv 5–6 rokiv. *Sportyvna nauka Ukrai'ny*, (4), 56–62.

Nesen, O., Pomeshhykova, I., Chervona, S., & Pashhenko, N. (2017). Zminy fizychnoi' pidgotovlenosti gandbolistok 9–10 rokiv pid vplyvom uchasti u zbil'shenij kil'kosti zmagani' protjagom roku. *Slobozhans'kyj naukovo-sportyvnyj visnyk*, (6 (62)), 64–68. doi:10.15391/sns.v.2017-6.013

Platonov, V.N. (1997). *Obshhaja teorija podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte*. Kiiv : Olimpijskaja literatura.

Polishhuk, L. V. (2005). Kompleksnaja sistema ocenki prostranstvenno-vremennyh charakteristik dvizhenij tenisistov vysokoj kvalifikacii. *Fizicheskoe vospitane studentov*, (2), 7–14.

Sergijenko, L. P., Chekmar'ova, N. G., & Hadzhynov V. A. (2012). *Psychomotoryka: kontrol' ta ocinka rozvytku*. Harkiv : OVS.

Shevchenko, O. O., & Shhekotihina, N. D. (2018). Potochnyj kontrol' rivnja special'noi' fizychnoi' pidgotovlenosti u ditej 10–11 rokiv v nastil'nomu tenisi. *Sportivnye igry*, (2), 79–84.

Shevchenko, O. O., & Luchyk, V. I. (2016). Potochnyj kontrol' shvydkisno-sylovoi' pidgotovlenosti volejbolistiv 13–14 rokiv. *Problemy i perspektivy razvitija sportyvnyh igr i edinoborstv v vysshih uchebnyh zavedenijah*. Har'kov : HDAFK, (2), 63–65.

Shynkaruk, O. A. (2013). *Teorija i metodyka pidgotovky sportsmeniv: upravlinnja, kontrol', vidbir, modeljuvannja ta prognozuvannja v olimpijs'komu sporti: navchal'nyj posibnyk*. Kyi'v.

Відомості про авторів:

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

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

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

orcid.org/0000-0002-2856-9640

E-mail: Shevchenko777oleg@ukr.net

Асеева Ярославна Федорівна: викладач; Харківська державна фізичної культури: вул. Клочківська, 99. м. Харків, 61058, Україна.

Асеева Ярославна Федоровна: *преподаватель; Харьковская государственная академия физической культуры: ул.Клочковская, 99.*

Aseieva Y. F. Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

orcid.org/0000-0003-0423-7788

E-mail: 31031975@ukr.net