

ФОРМУВАННЯ ТЕХНІЧНОЇ І ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ТЕНІСИСТІВ

*Вовченко І. І., Можарівський Р., Гедзюк Д. О.
Житомирський державний університет імені Івана Франка
Луцько М.
Житомирський агротехнічний коледж*

Анотація. У статті подається оцінка технічної та фізичної підготовленості юних тенісистів.

Ключові слова: фізична підготовка, технічна підготовка, теніс.

Постановка проблеми. Технічну і фізичну підготовку в сучасному тенісі відрізняють: високі темпи розвитку швидкісних і силових здібностей, гнучкості, координаційних здібностей, витривалості і системи тренування. У змагальній діяльності тенісистів спостерігається максимальна швидкість рухів і дій, прояв максимальної сили і витривалості, координаційної складності [7]. Однією з проблем підготовки юних тенісистів сьогодення, як визначають дослідники, є вдосконалення процесу навчання техніки гри і розвитку фізичних якостей.

Аналіз останніх досліджень. Г.В. Барчукова [3] у своїх дослідженнях визначила детальну структуру становлення навичок гри у настільному тенісі. Навчання техніці – найважливіша і відповідальна задача навчально-тренувальної роботи з тенісистами. Основною умовою підвищення рівня майстерності тенісистів – відмінне володіння технікою. Однак це не таке просте завдання і вимагає великої працелюбності та наполегливості тенісистів, а також майстерності тренера.

Технологія технічної підготовки спортсмена зводиться до біомеханічного аналізу ситуацій, що зустрічаються в змагальних умовах, формуванню блоку рухових програм, адекватних змагальним умовам. Аналіз літератури з настільного тенісу показав, що питання технічної підготовки юних спортсменів висвітлені недостатньо повно. Деякі науковці стверджують, що техніку в настільному тенісі та в інших видах спорту можна розвивати завдяки біомеханіці [2, 5]. Необхідно зазначити, що в даний момент є велика кількість науково-методичних робіт, у яких описується той, чи інший технічний прийом

у виконанні провідними гравцями з настільного тенісу [1, 4]. В інших роботах представлена технічна, тактична та фізична підготовка тенісистів [9, 10].

Деякі науковці відзначають, що у тенісистів необхідно також розвивати всі фізичні якості, без формування яких не можна досягти високих спортивних результатів [1, 3, 8]. У зв'язку з цим, тренувальний процес в тенісі повинен бути побудований так, щоб досягти найбільш високого розвитку необхідних фізичних якостей, що в свою чергу неможливо без подальшого вдосконалення процесу даного напрямку у тенісистів різної кваліфікації на основі науково-обґрунтованого планування.

Значимість дослідження визначаються вимогами оптимального розвитку фізичної підготовки в сучасному тенісі, що включають необхідність впровадження і використання ефективної методики для якісної підготовки тенісистів різного віку.

Мета роботи полягала у впровадженні методики розвитку фізичної та технічної підготовленості юних тенісистів.

У дослідженні були поставлені наступні завдання:

1. Провести теоретичний аналіз літератури та сучасних методик, з метою вдосконалення методики фізичної і технічної підготовленості юних тенісистів.

2. Впровадити методику розвитку фізичної та технічної підготовленості юних тенісистів.

3. Визначити ефективність методики розвитку фізичної і технічної підготовленості юних тенісистів в процесі проведення педагогічного експерименту.

Для вирішення поставлених в роботі завдань були використані наступні методи: аналіз науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; контрольне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Метою педагогічного експерименту було виявлення найбільш ефективних засобів і методів підвищення показників технічної та фізичної підготовленості тенісистів на початковому етапі навчання. Контроль технічної і фізичної підготовки тенісистів проводиться з метою об'єктивної кількісної оцінки. Педагогічне тестування дає можливість мати порівняльну характеристику на різних етапах підготовки. Крім цього можна простежити динаміку змін показників тих, хто займається [6].

На початку і кінці експерименту було проведено тестування для оцінки фізичної і технічної підготовленості у контрольній та експериментальній групах. Впроваджена методика дозволила більш ефективно підвищити показники фізичної підготовленості тенісистів експериментальної групи. Це твердження засноване на тому, що в експериментальній групі виявлено статистично достовірні ($P < 0,05$) зміни з різних видів тестування фізичної підготовленості тенісистів 7-9 років: біг на 60 м; стрибок у довжину з місця, згинання і розгинання рук від столу, кількість разів за 1 хв; піднімання тулуба в сід, кількість разів за 1 хв; біг по «вісімці»; перенесення м'яча, дальність відскоку м'яча.

Оцінюючи отримані дані експериментальної групи при порівнянні показників технічної підготовленості на початку і в кінці педагогічного експерименту, спостерігається підвищення результатів за всіма показниками. У контрольній групі виявлено достовірне збільшення показників за двома показниками в тестах із визначення технічної підготовленості юних тенісистів (табл. 1).

Таблиця 1

Результати технічної підготовленості юних тенісистів

Тести	Контрольна група		Експериментальна група	
	Початок експерименту	Кінець експерименту	Початок експерименту	Кінець експерименту
Виконання подачі справа накатом у праву половину столу (10 спроб)	6,2 ± 0,25	* 8,3 ± 0,50	6,3 ± 0,50	* 9,4 ± 0,37
Виконання подачі справа відкиданням у ліву половину столу (10 спроб)	7,0 ± 0,37	* 9,1 ± 0,37	7,1 ± 0,25	* 9,8 ± 0,37
Поєднання накату справа і зліва в правий кут, к-сть	15,2 ± 0,74	19,6 ± 0,74	15,1 ± 0,50	* 20,8 ± 0,74
Набивання м'яча, к-сть	68,4 ± 0,37	*91,2 ± 0,50	68,3 ± 0,25	* 98,7 ± 0,37

Аналіз даних, які отримали в ході педагогічного експерименту з підвищення показників технічної підготовленості, дозволяє констатувати, що кращими виявилися показники спортсменів експериментальної групи.

Висновки

1. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури свідчить, що методика розвитку фізичної і технічної підготовки юних тенісистів вимагає стабільного вдосконалення на основі результатів сучасних досліджень. Питання ефективності підбору засобів і методів для підвищення рівня технічної і фізичної підготовки завжди є актуальною проблемою дослідження, оскільки дають можливість удосконалити навчально-тренувальний процес.

2. Впровадження методики вдосконалення тренувального процесу юних тенісистів передбачала використання повторного і пов'язаного методів для розвитку швидкості, методу колового тренування силової підготовки і змінного методу для підвищення витривалості, а також такі вправи, як: накат з різних точок на столі; чергування кількох технічних елементів; «вісімка», «трикутники».

3. Організація і проведення експерименту дозволила виявити достовірне [$P < 0,05$] поліпшення фізичної та технічної підготовленості юних тенісистів в експериментальній групі. У контрольній групі був відзначений більш низький рівень швидкості, силової підготовки і більш повільний ріст технічних навичок. Було встановлено, що методика розвитку фізичної підготовки в експериментальній групі справила позитивний ефект на стан загальної фізичної підготовки. Було встановлено, що комплекс спеціальних вправ в експериментальній групі надали позитивний ефект на розвиток технічної

підготовки. При цьому динаміка показників у тестах, що оцінюють рівень техніки була статистично достовірною [$P < 0,05$].

Список використаних джерел

1. Алексеев О. О. Проблема управління технічною підготовкою в настільному тенісі: збірник наукових праць молодих вчених Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2010. Випуск 2. С. 266-269.
2. Ахметов Р., Кутек Т. Использование современных биомеханических технологий в системе подготовки высококвалифицированных спортсменов. Наука в олимпийском спорте. 2013. № 1. С. 100-118.
3. Барчукова, Г. В. Теорія і методика настільного тенісу / Г.В.Барчукова. – Москва: Академія, 2006. – 271 с.
4. Жураковський А. А. Техніка і тактика настільного тенісу: методичний посібник. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2014. 144 с.
5. Литвиненко Ю. В., Гамалий В. В. Биомеханические аспекты реализации ударных действий в теннисе. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2011. № 4. С. 153-157.
6. Настільний теніс: навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Федерація настільного тенісу України. [укл. Л. Г. Гришко, Ю.Ю. Гришко, М.В. Ібрагімова]. К., 2013. 137 с.
7. Окопний А. Аналіз змагальної діяльності гравців високої кваліфікації у настільному тенісі в Україні та закордоном: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/6297/1/%D0%90%20.%D0%9E%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%BD%D0%B8%D0%B9.pdf> (дата звернення: 10.09.2019)
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. Для тренеров] : в 2 кн. К. : Олимп. литература, 2015. 680 с.
9. Фізична підготовка тенісистів з настільного тенісу / Розробники: А.В. Полякова, А.В. Мицак, О.А. Кіреєв – Дніпро: Вид-во ЧФ «Стандарт-Сервіс», 2019. – 28 с.
10. Чудовська О.В., Вовченко І.І. Технічна і тактична підготовка тенісистів групи підвищення спортивної майстерності // Матеріали IV науково-практичної Всеукраїнської конференції молодих учених та студентів «Біологічні дослідження -2013». – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2013. – С. 269-270.