

Розвиток швидкісно-силових якостей у студентів аграрного університету, які займаються настільним тенісом

І. Ю. Самохвалова, старший викладач, Сумський національний аграрний університет.

В. В. Мелюшкина старший викладач, Сумський національний аграрний університет.

Постановка проблеми. На сьогодні спостерігається підвищення інтересу студентської молоді до такого виду спорту, як настільний теніс, який останнім часом активно розвивається в Україні. Популярність цього виду спорту пояснюється його видовищністю, високою емоційною напругою спортивної боротьби й різнобічним позитивним впливом на рухові, психічні та вольові якості людини. Заняття настільним тенісом поліпшують фізичну підготовленість, сприяють її гармонійному розвитку, виховують такі якості характеру, як зібраність, рішучість, наполегливість тощо[3].

Гра в настільний теніс пред'являє до фізичного розвитку спортсмена високі вимоги. Кожен гравець бере участь як у нападі, так і у захисті, що потребує гарної швидкісно – силової підготовки, а багаторазове варіативне виконання технічних прийомів і тривалість гри вимагають особливої витривалості [1,3,8].

Показники спортивної майстерності у спортивних іграх, зокрема в настільному тенісі, дуже тісно корелюють з рівнем розвитку рухових здібностей спортсмена і ефективністю їх застосування в конкретній ігровій ситуації. До змагальної діяльності тенісиста входить значний обсяг технічних і тактичних прийомів, дій та комбінацій, які можуть якісно удосконалюватись лише за умови високого рівня розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей кожного спортсмена [8].

Швидкісно – силові здібності є своєрідним сполученням силових та швидкісних можливостей. Вони визначаються, як здатність розвивати максимальну м'язову напругу у мінімальний проміжок часу [7].

Вчені визначають швидкісну сил, як здатність людини з можливо більшою швидкістю долати помірний зовнішній опір в діапазоні від 15 – 20 до 70% максимальної сили у конкретній фізичній вправі (Шиян 2012) та є домінуючою в забезпеченні ефективної рухової діяльності на спринтерських дистанціях та подібних фізичних вправах [5].

На даному етапі розвитку студентського спорту арсенал методичних і наукових розробок з проблеми підвищення якості тренувального процесу та ефективності змагальної діяльності студентів є недостатнім.

Більшість засобів для розвитку швидкісно - силових якостей, в тренуванні студентів за своєю динамічною та кінематичною структурою не відповідають основним руховим діям тенісистів. Ця проблема набуває особливого значення, коли до складу команди з настільного тенісу вищого закладу освіти входять студенти, які навчаються на різних курсах і, мають різну фізичну підготовку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження Г. В. Барчукової показали, що настільний теніс вимагає розвитку наступних якостей: спритності, влучності, координації, швидкості та швидкості реакції, вибухової сили, гнучкості тощо. Заняття настільним тенісом розвивають не тільки швидкість рухів, а й швидкість реакції, реакції прогнозування, розвивають оперативне мислення, а також уміння концентрувати переключати увагу [1].

Х. Б. Ланда відзначив, що центральна проблема виховання швидкісно-силових здібностей - це проблема оптимального поєднання у вправах швидкісних і силових характеристик рухів[6,с. 80].

У своїх дослідженнях М. Дорошенко, В. О. Нагорна вважають, що гра в настільний теніс розвиває не тільки швидкість рухів, але й швидкість простої і складної реакції, здатність тривалий час зберігати високу інтенсивність рухових дій в умовах тривалого навантаження швидкісного характеру [4].

Ю. В. Верхошанський зазначає, що рівень швидкісно – силової підготовленості та вміння спортсменів повноцінно його використовувати є визначальним у вдосконаленні технічної майстерності в різних видах спорту, що вимагають прояву вибухових зусиль [2].

Мета дослідження: експериментально довести ефективність використання комплексу вправ для підвищення рівня розвитку швидкісно – силових якостей у гравців збірної команди з настільного тенісу аграрного університету.

Завдання дослідження.

1.Визначення рівня швидкісно – силових здібностей студентів – тенісистів аграрного університету на початку дослідження.

2.Впровадити в навчально тренувальний процес гравців збірної команди з настільного тенісу комплекс вправ для розвитку швидкісно – силових здібностей.

3.Аналізувати динаміку зміни показників рівня розвитку швидкісно – силових здібностей студентів – тенісистів на початку та наприкінці дослідження.

У дослідженні взяли участь студенти - члени збірної команди з настільного тенісу Сумського національного аграрного університету у кількості 14 чоловік.

Використовувались педагогічні методи досліджень визначення рівня розвитку швидкісно - силових якостей та методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу. На початку експерименту було проведено тестування рівня розвитку швидкісно – силових якостей гравців збірної команди з настільного тенісу за показниками: стрибок у довжину з місця, біг 10 м, переміщення у 3 – метровій зоні вправо та вліво, човниковий біг 4 x 9м., згинання рук з положення лежачи (юнаки), з упору на колінах (дівчата) за 30 сек.

Проведене на початку підготовчого періоду тестування виявило, що показники стрибка у довжину з місця та бігу на 10м знаходяться на

низькому рівні; переміщення у 3– метровій зоні вправо та вліво, човникового бігу - на рівні нижче за середній; показники тесту згинання рук з положення лежачи (юнаки), з упору на колінах (дівчата) – на низькому рівні. (таблиця 1).

На підставі отриманих даних ми зробили висновок про необхідність додаткової роботи над розвитком швидко – силових якостей гравців студентської команди з настільного тенісу.

Далі до тренувального процесу гравців збірної команди з настільного тенісу були включені вправи комплексу колового тренування, які виконувались гравцями три рази на тиждень у продовж трьох місяців до початку змагального періоду на тренуваннях.

Комплекс вправ колового тренування складався із трьох серій по 10 - 12 вправ у кожній. Час виконання вправи - 30 секунд, відпочинок - 30 секунд. Після проходження всіх «станцій» робиться 15 хвилинна перерва, потім знову виконуються серії і знову перерва. У комплекс вправ колового тренування входять: згинання рук в упорі лежачи; обертання ніг у положенні лежачи на спині; переміщення в 3 - метровій зоні (під час переміщенні можлива імітація ударів праворуч і ліворуч); стрибки вгору з глибокого присіду; біг на місці з високим підйманням стегна; нахил вперед та назад з торканням носків і п'яток ніг; стрибки через гімнастичну лаву боком.

У спеціальній фізичній підготовці велике місце приділялось імітаційним вправам: 10 різних ударів за 15 секунд – у звичайному темпі, а наступні 15 секунд – у максимальному темпі. Імітація виконувалась як на місці, так і з роботою ніг.

Таблиця1.

Динаміка зміни середніх показників рівня розвитку швидко – силових якостей студентів аграрного університету, які займаються настільним тенісом

№	Назва тесту	Початковий	По закінченню	Кінцевий
---	-------------	------------	---------------	----------

		рівень	підготовчого етапу	рівень
1	Стрибок у довжину з місця, см	189,01 ±2,83	190,23 ±3,21	193,65 ±2,52
2	Біг 10 м.,с	4,03 ±0,05	3,96 ±1,98	2,56 ±0,03
3	Переміщення у 3 – метровій зоні (вправо – вліво) за 30 с., раз	26,87 ±1,23	27,24 ±0,87	28,89±0,64
4	Човниковий біг 4x9м.	10,5±0,17	10,0±0,22	9,4±0,36
5	Згинання рук з положення лежачи (юнаки), з упору на колінах (дівчата) за 30 с., раз.	24,89 ±0,82	25,35 ±0,82	26,51 ±0,53

Наприкінці підготовчого періоду річного макроциклу ми провели проміжне тестування рівня розвитку швидкісно – силових якостей. Аналіз отриманих результатів гравців збірної команди з настільного тенісу показав, що покращились майже всі показники (табл. 1).

Результати проміжного тестування дозволяють заключити, що застосування запропонованого комплексу вправ в тренувальному процесі в підготовчому періоді річного макроциклу позитивно вплинув на розвиток швидкісно – силових якостей тенісистів.

В змагальному періоді завдання тренувального процесу змінюються. Увага акцентується на техніко – тактичній підготовці, особливе місце займає психологічна підготовка, значення фізичної підготовки зменшується та зміщується в бік підтримання функціонального стану тенісистів.

Наприкінці навчального року у перехідному періоді річного макроциклу було проведене остаточне тестування студентів, які займаються настільним тенісом, що дозволило визначити вплив комплексу вправ на рівень розвитку швидкісно – силових якостей.

Аналіз отриманих кінцевих результатів тестування збірної команди з настільного тенісу показав, що показники стрибка у довжину з місця та бігу 10 м. змінились з низького рівня до нижче за середній; показники переміщення у 3 – метровій зоні вліво та вправо, човникового бігу зросли з рівня нижче за середній до середнього рівня; показники згинання рук з

положення лежачи (хлопці), з упору на колінах (дівчата) за 30 с. змінилися з низького рівня до рівня нижче за середній (таблиця 1).

Таким чином, комплекс вправ для розвитку швидкісно – силових якостей і аналіз отриманих результатів тестування гравців в річному циклі, дає змогу казати про позитивну динаміку зміни по всіх показниках.

Висновки.

За результатами проведеного аналізу фахових науково – методичних джерел нами обґрунтована важливість та необхідність використання на тренувальних заняттях з настільного тенісу вправ для розвитку швидкісно – силових якостей.

Результати дослідження вихідного рівня розвитку швидкісно – силових якостей гравців збірної команди аграрного університету з настільного тенісу мали низький та нижче за середній рівень.

Використаний і впроваджений в практику комплекс вправ для розвитку швидкісно – силових якостей дав змогу студентам - тенісистам покращити свою фізичну підготовку.

Після проведення експерименту нами виявлений статистично достовірний приріст показників розвитку швидкісно – силових якостей.

Список використаних літературних джерел

1. Барчукова Г. В., Богушас В. М., Матыцин О. В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ.вузов. М.: Академия. 2006, 528с.
- 2.Верхошанский Ю. В. Програмування та організація тренувального процесу. М.: ФиС. 1985, 176с.
- 3.Глоба Т. А. Настільний теніс як засіб розвитку координаційних здібностей студентів у процесі занять фізичним вихованням. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. Запоріжжя. 2015, Вип 42 (95). С 87 - 93.
- 4.Дорошенко М., Нагорна В. О Спорт та сучасне суспільство. Матеріали ІХ Всеукраїнської студентської наукової конференції 26 лютого 2016 р. НУФВСУ. К.: Олімпійська література. 2016, С. 39 – 42.

5.Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання: підруч.для студ.вищ. навч.закл.фіз. виховання і спорту. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид – во «Олімп. л – ра». 2017. Т2, 448с.

6.Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. Москва: Советский спорт. 2012, 208с.

7.Матвеев Л.П.Теория и методика физической культуры. Учеб.пособие для ин-тов физ.культуры.Москва: Физкультура и спорт. 2004, - 543 с.

8.Серова Л. К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе. www.rulit.me/.../upravlenie-podgotovkoj-sportsmenov-v-nastolnom-tennise-read-465..

Відомості про авторів:

а)прізвище, ім'я, по батькові: Самохвалова Ірина Юріївна

б)посада: старший викладач

в) місце роботи: СНАУ, кафедра фізичного виховання

г) адреса для листування: 40000, м. Суми, вул. Кірова 160, кафедра фізичного виховання

а)прізвище, ім'я, по батькові: Мелюшкина Вікторія Володимирівна

б)посада: старший викладач

в) місце роботи: СНАУ, кафедра фізичного виховання

г) адреса для листування: 40000, м. Суми, вул. Кірова 160, кафедра фізичного виховання

