

Для виховання витривалості в ігрових видах та єдиноборствах з урахуванням властивих цих видів характеристик рухової діяльності збільшують тривалість основних вправ (періодів, раундів, сутичок), підвищують інтенсивність, зменшують інтервали відпочинку. Наприклад, щоб досягти високого рівня витривалості в баскетболі, можна зробити так. Час гри у баскетболі (2 по 20 хв.) ділять на 8 періодів по 5 хв. Гравці отримують завдання грати із високою інтенсивністю. Поступово зі зростанням тренуваності гравців час відпочинку між періодами скорочується та зменшується кількість самих періодів [36].

Висновки. Таким чином, витривалість здатність працювати не втомлюючись і протистояти втомі, що виникає в процесі виконання роботи. Витривалість як фізична якість залежить від кількості закладених ресурсів організму, функціонування його систем (дихальної, серцево-судинної, імунної, інших). Розглянувши основні анатомічні та фізіологічні особливості спортсменів, можна говорити, про те що в цьому віці періоді в основному закінчуються процеси морфо-функціонального дозрівання як органів, так і систем організму.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Адаптация спортсменов к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Сборник научных трудов. К.: КГИФК, 1984. 109 с.
2. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. 269 с.
3. Линець М. М., Андрієнко Г. М. Витривалість, здоров'я, працездатність. Львів, 1993. 131 с.
4. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К: Олимпийская литература, 1999. 317 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта]. К. : Олимпийская литература, 2004. 808 с.
6. Шиян Б. М. Витривалість і методика її виховання. Луцьк. : Теорія фізичного виховання, 1996. 178 с.

Федоришин Іван, Кисельов Валерій

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ У ХЛОПЦІВ 11-12 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ НАСТІЛЬНИМ ТЕНІСОМ

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

Анотація. В статті розглядаються особливості розвитку швидкісних якостей у хлопців 11-12 років, які займаються настільним тенісом. Проводиться аналіз фізіологічних особливостей дітей цього віку, та на його основі наводяться перспективні методи та засоби, можливі для застосування в тренувальному процесі.

Ключові слова: настільний теніс, швидкісні якості, молодший підлітковий вік.

Fedoryshyn Ivan, Kyselov Valerii. *Methods of developing speed skills in 11-12-year-old boys playing table tennis.*

Abstract. *The article examines the methods of developing speed qualities in 11-12 year old boys who play table tennis. An analysis of the physiological features of children of this age is carried out, and based on it, promising methods and tools are presented that can be used in the training process.*

Key words: *table tennis, speed qualities, younger adolescence.*

Постановка проблеми. Настільний теніс – це гра, де гравець повинен швидко реагувати на рух м'яча та опонента. Вищий рівень реакції і швидкість рухів може призвести до кращого контролю над грою та більш точних ударів.

Дитячий спорт та фізична активність стають все важливішими аспектами сучасного суспільства. Вивчення розвитку швидкісних якостей у цій віковій групі, зокрема в контексті настільного тенісу, може покращити підготовку дітей до спортивної діяльності та допомогти зберегти їхнє фізичне здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В українських наукових та фахових колах тематика підготовки юних гравців з настільного тенісу є доволі актуальною, проте, звісно, не настільки пропрацьованою як, наприклад, у футболі чи легкій атлетиці. Булгаков О.І., Мичка І.В., Жуковський Є.І. в праці «Настільний теніс: Методичні рекомендації» дали характеристику фізичної підготовки тенісистів (як спеціальної, так і загальної) та виділили тренувальні вправи, які поліпшують відчуття м'яча та сприяють розвитку швидкості пересування, реакції та спритності гравця [2]. Розвиток фізичних якостей юних тенісистів також розглядає Бірук І.Д. Також в праці проаналізовано ключові особливості настільного тенісу та надано методичні рекомендації щодо розробки тренувального процесу, спрямованого на розвиток спритності, швидкості, витривалості та координації спортсмена [1].

Питанню залежності фізичного розвитку від вікових змін присвячено чимало досліджень. Зокрема Полякова А.В., Шевченко О.О. у своїх працях відзначають, що рівень фізичних навантажень повинен постійно корелюватися з віковими особливостями організму, оскільки перенавантаження гравців у підлітковому віці, нехтування гармонійним розвитком задля швидкого досягнення результату завдає шкоду та позбавляє юнаків можливості повністю реалізувати свій потенціал [3, 4].

Мета дослідження – розглянути особливості розвитку швидкісних якостей у хлопців 11-12 років, які займаються настільним тенісом.

Результати дослідження. За даними дослідників, розвиток фізичних якостей у дітей відбувається нерівномірно. Вік 11-12 років є сприятливим періодом вибірково-спрямованого виховання швидкості в навчально-тренувальному процесі юних спортсменів, що забезпечить найвищі темпи її приросту у різних показниках прояву. У настільному тенісі розрізняють три різновиди прояву швидкості: швидкість руху, темп руху, швидкість реакції. Розглядаючи швидкість як здатність до екстрених рухових реакцій, виділяють швидкість простої та складної рухової реакції. Розглядаючи швидкість як здатність, що визначає швидкісні характеристики рухів, виділяють швидкість, що проявляється у швидкості окремих рухових актів та швидкість, що проявляється в темпі повторення рухів [2]

Для виховання швидкості у хлопців, які займаються настільним тенісом застосовуються загальнорозвиваючі та спеціальні вправи на швидкість, специфічні вправи зі свого виду спорту та з інших видів спорту (при подібності їх структури). Гравці повинні не тільки навчитися виконувати ці вправи, а й перетворити їх на навичку, щоб у результаті «вольові зусилля були спрямовані не на спосіб, а на швидкість виконання.

Загальнорозвиваючі вправи на швидкість застосовують у підготовчій частині заняття. Завдання дітям – виконувати такі вправи якнайшвидше. Велику цінність для розвитку загальної швидкості мають різні рухливі та спортивні ігри.

Спеціальні вправи на швидкість складаються з швидких рухів, максимально наближених до елементів гри в настільний теніс. Ці вправи можна розділити на циклічні, що виконуються повторно з можливо великою частотою; ациклічні – виконувані повторно з максимальною швидкістю та змішані. Ефект від застосування спеціальних вправ легко переходить на змагальні вправи, надає позитивний вплив на техніку та результативність у вибраному виді спорту. Спеціальні вправи циклічного характеру виконуються 10-15 сек. та повторюються після відпочинку до відновлення. Спеціальні вправи ациклічного характеру повторюються стільки разів, скільки вдається повторити, не знижуючи швидкості [1].

Найбільше значення для розвитку швидкісних якостей у дітей, які займаються настільним тенісом, мають вправи з виду спорту або їх частини. Щоб ефективно

підвищувати рівень швидкості рухів необхідно їх виконувати з граничною швидкістю в різних умовах: звичайних, полегшених і ускладнених. У полегшених умовах створюється можливість швидше виконувати вправу, перевищувати досягнуту раніше межу й у багаторазових повтореннях закріплювати вироблену здатність. В ускладнених умовах, які вимагають докладання значно більших зусиль для швидких рухів, гравець підвищує свої можливості і, перейшовши у нормальні умови, відчуває сили збільшити швидкість рухів. Використовуючи змагальні вправи на шляху до вищої межі швидкості реакції, швидкості та частоти рухів необхідно, перш за все, сформувати рухові навичку з високим рівнем швидкості, потім зміцнити її і потім досягати зростання [3].

Важливим є вибір методів, найефективніших для розвитку швидкісних якостей у гравців в настільний теніс. За допомогою таких методів досягається найкращий ефект від тренувального процесу. Найбільш ефективними методами для розвитку швидкісних якостей є такі:

- ігровий метод, заснований на широкому використанні рухливих ігор, ігрових завдань, естафет, зміст яких стимулює прояв різних видів швидкості в умовах суперництва і більшою мірою відповідає психолого-фізіологічним особливостям дітей 11-12 років, для яких гра ще залишається провідним видом діяльності;
- змагальний метод, основу якого складає процес змагання як конкурентного зіставлення сил в умовах суперництва;
- метод повторного виконання вправ, який характеризується повторним виконанням вправ на швидкість з акцентуванням на прояв максимальної швидкості рухів та рухових дій;
- метод варіативного виконання вправи, специфіка якого полягає у чергуванні виконання вправ із заданою швидкістю; чергування виконання вправ в ускладнених та звичайних умовах;
- метод пов'язаного виконання вправи, спрямованість якого пов'язана із забезпеченням одночасного виховання швидкості та вдосконалення техніки гри в настільний теніс.

Висновок. Настільний теніс - це гра, де гравець повинен швидко реагувати на рух м'яча та дії опонента. Вищий рівень реакції і швидкість рухів призводить до кращого контролю над грою та більшої точності ударів.

Саме розвиток швидкості рухових реакцій має займати одне з чільних місць у підготовці настільних тенісистів. Існуючі дослідження, що стосуються теми підготовки юних гравців в настільний теніс, пропонують різні засоби та методи розвитку основних фізичних якостей. В ході аналізу було обрано і розглянуто найактуальніші та найефективніші механізми, які дозволяють досягти найкращого впливу на розвиток швидкісних якостей у дітей молодшого підліткового віку, які займаються настільним тенісом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бірук І.Д. Настільний теніс: Навчально-методичний посібник. Рівне: НУВГП, 2014. 164 с.
2. Жуковський Є.І., Мичка І.В., Булгаков О.І. Настільний теніс: методичні рекомендації. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2021. 65 с.
3. Полякова А.В. Відбір перспективних спортсменів 11-13 років в настільному тенісі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2007. №11. С. 77-79.
4. Шевченко О.О., Асеева Я.Ф. Контроль рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів в групі базової підготовки тенісу настільного. *Спортивні ігри*. 2018. №4. С. 60-66.