

DOI 10.36074/grail-of-science.10.05.2024.118

ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ТЕНІСІСТІВ

НАУКОВО-ДОСЛІДНА ГРУПА:

Гринько Віталій Миколайович

викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Український державний університет залізничного транспорт, м.Харків,
Україна

Ржавська Юлія В'ячеславівна

викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Український державний університет залізничного транспорт, м.Харків,
Україна

Лучко Ольга Ростиславівна

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Український державний університет залізничного транспорт, м.Харків,
Україна

Щербак Руслан Михайлович

викладач кафедри фізичного виховання
Національний юридичний університет ім. Ярослава Мудрого, м.Харків,
Україна

Анотація. Для всебічного фізичного розвитку тенісиста використовуються загальнорозвиваючі вправи, спеціальні вправи та додаткові види спорту: легка атлетика (біг на короткі дистанції, старты, стрибки), ковзанярський спорт, гімнастика та ін. Всі ці фізичні вправи включаються до занять, з урахуванням стану здоров'я, індивідуальних якостей та стану фізичної та спортивно-технічної підготовленості на даний період. Особливе значення для гравця у настільний теніс мають загальнорозвиваючі та спеціальні фізичні вправи. У зв'язку з цим пропонуємо основні напрямки та рекомендації щодо розвитку фізичних якостей, необхідних тенісисту (розвиток сили, швидкості, спритності, витривалості та гнучкості).

Ключові слова. Настільний теніс, сила, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість, спортивна форма.

ВСТУП. Настільний теніс є одним із найпопулярніших видів спорту, який вимагає від гравців високого рівня технічних, фізичних, тактичних та психологічних навичок. Ефективна підготовка у всіх цих аспектах визначає успіх у грі. Для всебічного фізичного розвитку тенісиста використовуються загальнорозвиваючі вправи, спеціальні вправи та додаткові види спорту: легка

атлетика (біг на короткі дистанції, старту, стрибки), ковзанярський спорт, гімнастика та ін. Всі ці фізичні вправи включаються до занять, з урахуванням стану здоров'я, індивідуальних якостей та стану фізичної та спортивно-технічної підготовленості на даний період [1].

Під впливом вправ зміцнюється та розвивається мускулатура, покращується діяльність серцево-судинної, нервової та інших систем організму.

Слід пам'ятати, що для досягнення результатів у фізичному розвитку необхідне поступове підвищення обсягу та інтенсивності вправ.

Особливе значення для гравця у настільний теніс мають загальнорозвиваючі та спеціальні фізичні вправи. Ними треба займатися систематично. Тільки багаторазове повторення спеціальних вправ (імітаційні вправи, вправи на «велоколесі», вправи з обтяженнями і т. д.) дає позитивний результат у процесі навчання тенісиста. У зв'язку з цим пропонуємо основні напрямки та рекомендації щодо розвитку фізичних якостей, необхідних тенісисту [2].

Розвиток сили. Розвиваючи силу м'язів у тенісистів, необхідно враховувати специфіку цієї гри, яка потребує спритності, швидкості та витривалості. Тому надмірне захоплення вправами, що розвивають власне силу, може позбавити руху еластичності, притупити гостроту почуття м'яча. Вправи повинні бути різноманітними та рівномірно розвивають усі групи м'язів. Вправи, що розвивають силу, слід чергувати з вправами, що сприяють розвитку гнучкості, еластичності та координації рухів [3].

Розвиток швидкості. Надзвичайно важливою фізичною якістю у настільному тенісі є швидкість реакції. У грі тенісист повинен швидко оцінювати обстановку, реагувати, стартувати, робити замах, рухатися, змінювати напрямок переміщень тощо. М'яч, надісланий суперником, знаходиться в повітрі 0,3-0,5 секунд.

За цей короткий час спортсмен повинен визначити швидкість його польоту, точку відскоку, характер обертання м'яча та з урахуванням розташування суперника швидко розрахувати свої можливості та вдатися до відповідної дії. Тільки за наявності швидкості реакції можна в складній і швидко мінливій обстановці зустрічі використовувати сприятливі моменти, захопити ініціативу і здобути перемогу.

Хорошим доповненням до спеціальних занять служать ігри (вчотирьох чи втрьох), різні види бігу на швидкість (старту по 30 м, човниковий біг, естафета з тенісним м'ячем тощо).

Однак вирішальне значення для розвитку швидкості має гра в настільний теніс, особливо повторення вправ з максимальною швидкістю. Між вправами тенісистові потрібно відпочивати, щоб повторювати їх, не знижуючи швидкості. Такі вправи мають бути нетривалими, але частими.

Розвиваючи швидкість руху, одночасно слід виховувати миттєву реакцію на зорові сприйняття, застосовуючи вправи, у яких сигнали подаються не звуком, а різними рухами [4].

Розвиток спритності. Спритність – це вміння легко, швидко та ефективно здійснювати найрізноманітніші рухи, користуючись арсеналом технічних прийомів та способів гри. Тенісист повинен вільно володіти своїм тілом, щоб

виконувати серії ударів з різних положень на великій відстані від столу, робити швидкі кидки на вкорочені м'ячі, іноді долаючи відстані 4-5 м і, відбиваючи м'яч, посилати його в найбільше вразливе місце противника. Цей потік складних технічних прийомів гри вимагає економних, спритних рухів.

Загальна спритність розвивається шляхом занять різними видами спорту: тенісом, баскетболом, хокеєм, гімнастикою, акробатикою та рухливими іграми.

Спеціальна спритність найкраще виробляється в результаті тренувань біля столу з різними партнерами, що мають атакуючу та захисну техніку.

Тренування, присвячені розвитку спритності, мають бути насичені різноманітними варіантами технічних прийомів. Чим більше виконується випадів, кидків та різних пересувань біля столу, тим продуктивніше тренування. Для збільшення числа рухів іноді рекомендується почергово виконувати лівий удар з правого та з лівого боку столу та правий (також з одного та іншого боку). Такі переходи в проміжках між ударами підвищують спеціальну спритність [5].

Розвиток витривалості. Значення витривалості у настільному тенісі величезне. Дуже часто гравці, які володіють гарною технікою та недостатньою витривалістю, блискуче вигравали перші партії, а в другій половині зустрічі втрачали точність удару, у них слабшала увага, порушувалося нормальне дихання, збільшувалася пітливість.

У кожному змаганні навантаження має особливості. Вона буває тривалою чи короткочасною, але завжди дуже інтенсивною. Це залежить від року навчання гри в настільний теніс, рівня спортивно-технічної підготовленості, ваги, статі тощо. У середньому кожна зустріч триває від 15 до 20 хвилин.

Прийнято розрізняти загальну та спеціальну витривалість. Під загальною витривалістю слід розуміти здатність організму до тривалої роботи, а під спеціальною, або швидкісною витривалістю, здатність протягом певного часу виконувати роботу з найбільшою інтенсивністю.

На підставі загальної витривалості розвивається спеціальна витривалість, без якої неможливо досягти позитивних результатів.

Велике значення має і вміння спортсмена порівнювати свої м'язові зусилля та розслабляти м'язи після удару. Це захистить м'язи від швидкої втоми.

Загальна витривалість найкраще розвивається за допомогою тривалої, але помірної роботи, що дає зростаюче навантаження на серце і легені. Дуже корисні в цьому випадку вправи зі скакалками, спортивна ходьба, крос, ходьба на лижах (20-30 км), баскетбол, систематичні повторні пробіжки, спеціальні вправи, а також тренування біля столу та участь у змаганнях [6].

Розвиток гнучкості. Гра в настільний теніс вимагає еластичності м'язів всього тіла, і особливо тулуба та ігрової руки. Граючи у швидкому темпі, тенісистам часто доводиться відбивати удари, не сходячи з місця, роблячи повороти та нахили тулуба.

Гнучкість розвивається за допомогою вправ на розтягування, махових рухів, спеціальних гімнастичних вправ для плеча, ліктя, кисті та пальців. Виконувати їх слід дуже обережно, тому що надмірне навантаження може призвести до розриву м'язів та зв'язок.

Гнучкість розвивається повільно, поступово. Збереження цієї якості на належному рівні потребує регулярного тренування [7].

Спортивна форма – підготовленість організму до виконання найвищої спортивної навантаження даного індивідуума. Хороша форма досягається шляхом систематичної, спеціальної та всебічної фізичної підготовки. Тенісист, який перебуває у хорошій спортивній формі, енергійний і сповнений бажання багато тренуватися.

Організм такого тенісиста швидше входить у роботу, менше втомлюється, і його сили швидше відновлюються.

При проведенні навчальних занять слід, незалежно від пори року, проводити одне-два заняття на місяць на повітрі, для чого використовуються піші та лижні прогулянки, кроси, рухливі та спортивні ігри [8].

Правильна постановка дихання – найважливіша частина фізичної підготовки кожного тенісиста. Дихати слід якомога рівніше та глибше, темп дихання повинен відповідати темпу рухів. Вдих найкраще робити в момент замаху, а видих у момент удару по м'ячу [9].

Вдих проводиться переважно при випрямленні, а видих – при нахилах, поворотах та угрупованні. При правильній роботі дихального апарату розвивається витривалість спортсмена і легше долається нервова напруга.

Однією з найважливіших форм контролю за спортивною формою є самоконтроль. З цією метою заводиться щоденник, де записуються основні дані про стан здоров'я, і навіть антропологічні дані: зростання, вага, обсяг грудей, м'язів рук і ніг, ємність легких. У щоденнику зазначаються всі відхилення від норми. **Самоконтроль** – найкращий засіб виявлення перетренованості.

Ті, хто займається настільним тенісом, повинен знати, що нормальний пульс здорової людини в спокійному стані 70–80 ударів на хвилину, після швидкого бігу він сягає 169–180 ударів на хвилину, а у більш тренуваних спортсменів при тому ж навантаженні – до 130–140 ударів. При надмірному навантаженні пульс може підвищитись до 200 ударів – це означає, що навантаження треба скоротити.

Потрібно стежити також за своїм диханням. Нормальною людиною дихає 15–17 разів на хвилину. Якщо дихання в спокої прискорене, значить, той, хто займається, втомився або нездоровий. У більшості випадків задишка супроводжується підвищеною пітливістю. Найбільш рясно пітніють люди, які мають зайву вагу. Перші 2–3 місяці повні люди, почавши займатися настільним тенісом, після двох годин гри або 20–30 хвилин участі у змаганнях втрачають у вазі від 1 до 2 кг.

Тренована людина за цей час втрачає 250–300 гр. У здорової людини після занять спортом з'являється хороший апетит, у хворого – втома і відсутність апетиту.

Не можна приймати велику кількість їжі безпосередньо перед сном. Якщо вранці після сну з'являється головний біль, млявість, значить організм ще не відпочив, не підготовлений до майбутнього навантаження і його треба скоротити. Якщо відчувається слабкість, біль голови, озноб, займатися не можна. Це може завдати непоправної шкоди здоров'ю [10].

Висновки. В сучасному настільному тенісі спортсмен високого класу повинен володіти високим рівнем розвитку спеціальних фізичних якостей (швидкість реакції, відчуття м'яча, швидкість ударних рухів, швидкість

пересувань). Спеціальна фізична підготовка відіграє провідну роль у формуванні рухових здібностей тенісиста та спрямована на розвиток та прояв рухових якостей при виконанні технічних прийомів та дій гравця у настільному тенісі. Здійснюється вона в тісному зв'язку з оволодінням та вдосконаленням навичок та умінь гри з урахуванням умов та характеру застосування тенісистом цих навичок у змагальній діяльності.

Перспективи подальших досліджень. Дослідження психологічних аспектів, аналіз технічних і тактичних інновацій, дослідження впливу фізичної підготовки, вивчення впливу факторів середовища.

Список використаних джерел:

- [1] Grinko V.; Kudelko V.; Hlotov Y. Training of students' special endurance in ping-pong sport circles. Physical education of students. За ред. проф. Єрмакова С.С. Харків, 2017. 2. 52 - 60. doi: 10.15561/20755279.2017.0201.
- [2] Grinko V.; Kudelko V.; Hlotov Y. Prediction and increasing of general level of students' endurance by the exercises of aerobic direction. Physical education of students. За ред. проф. Єрмакова С.С. Харків, 2018. 1. 23 - 30. <https://doi.org/10.15561/20755279.2018.0104>
- [3] Grinko V.; Kudelko V.; Yefremova A.; Klokova S. Effect of aerobic direction on the flexibility of students. Dynamics and forecasting. The Journal of Physical Education and Sport (JPES). Romania, June 30, 2020, pp. 1727-1733. DOI:10.7752/jpes.2020.04234.
- [4] Grinko V.; Kudelko V. Reactions of the Body, Which Occur Only During Sports. Research & Investigations in Sports Medicine. 8(5), RISM.000698. 2022. P. 770-771. DOI: 10.31031/RISM.2022.08.000698
- [5] Grinko V.; Sapahina I. Analysis of Students' Education on the Principle of Consent with Nature on the Example of Physical Education. Biomed J Sci & Tech Res 46(2)-2022. BJSTR. MS.ID.007331. P. 37297-37300. DOI: 10.26717/BJSTR.2022.46.007331
- [6] Grinko V.; Shepelenko T.; Kudelko V.; Shaposhnyk A.; Slastina O.; Bodrenkova I.; Moshenska T.; Luchko O.; Dovzhenko S. Construction of a 15-second dynamic running model for groups with different training programs. Its dynamics and prediction. FOURRAGES Journal (ISSN: 0429-2766). Volume:256, Issue:11, 2023. France <https://doi.org/10.59671/ubMzo>
- [7] Grynko V. Students' attitude to physical education, a healthy lifestyle, and their self-assessment of the level of physical fitness. Slobozhansky science and sports bulletin. Kharkiv. KhDAFK, 2015. No. 1(45), p. 55-59.
- [8] Grynko V. Aerobic classes and their possible influence on the level of general and special endurance of students. Scientific journal of the M.P. Drahomanov NPU. Kyiv, 2015. No. 12(67)15, p. 42-45.
- [9] Гринько В. М. Заняття аеробного характеру та їх можливий вплив на рівень загальної та спеціальної витривалості студентів. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Київ: 2015. № 12(67)15. с. 42-45.
- [10] Гринько В. М; Єфремова А. Я; Куделко В. Е. Дослідження рівня фізичної підготовленості студентів I-II курсів українського державного університету залізничного транспорту. Спортивні ігри. Sportywni ihry. Спортивные игры. ХДАФК: Харків, 2020. 4 (18), с. 14-21. doi: 10.15391/si.2020-4.02.