

Власова Татьяна
студентка 4 курса
специальность « Физическая культура и спорт»
Научный руководитель
ст. преподаватель Мартыненко И.И.
Казахский национальный университет им. аль-Фараби

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА

Большое количество исследований в области изучения наиболее эффективных методов и средств развития физических качеств у спортсменов настольного тенниса разного возраста и разной квалификации дают основания говорить о том, что целенаправленное развитие скоростно-силовых качеств приводит к увеличению темпов прироста быстроты и скорости у игроков.

Известно, что скоростные качества спортсменов настольного тенниса складываются из следующих составляющих [1,2,3,4]:

- скорости старта в простой ситуации;
- скорости старта в сложной ситуации;
- скорости стартового разгона;
- абсолютной скорости;
- скорости рывково-тормозных действий;
- скорости выполнения технических приемов;
- скорости переключения от одного действия к другому.

Каждая из этих составляющих относительно независима друг от друга и играет свою роль в игровой деятельности спортсменов настольного тенниса и соответственно требует специфических методов тренировки.

В ходе педагогического эксперимента учебно-тренировочного процесса, в контрольной и экспериментальной группах нами были проведены три контрольных испытания с измерением исходных, промежуточных и итоговых показателей физических качеств спортсменов настольного тенниса 10-12 лет.

Результаты подсчетов исходных данных уровня развития физических качеств приведены в таблице 1.

Сопоставление результатов тестирования экспериментальной и контрольной групп по контрольным упражнениям, представленные в таблице 1, показывают, что в тестах статистически достоверные различия отсутствуют прыжок в длину ($t = 0$ при $P > 0,05$), в другом - бег 30 м ($t = 3$ при $P < 0,05$), а в прыжке боком через гимнастическую скамейку ($t = 0,65$ при $P > 0,05$).

Следовательно, можно сказать, что у экспериментальной и контрольной групп почти одинаково развиты скоростно-силовые качества, проявления которых требуется в этих результатах тестах.

Результаты подсчетов итоговых данных уровня развития физических качеств, приведены в таблице 2. Сопоставление результатов тестирования экспериментальной и контрольной групп по контрольным упражнениям, представленные в таблице 2, показывает, что в скоростно-силовых упражнениях значение критерия t – Стьюдента выше табличного значения: прыжок в длину с места $t = 2,66$ при $P < 0,05$, прыжок боком через гимнастическую скамейку $t = 4,59$ при $P < 0,05$, что показывает большую эффективность применения программы интервальной подготовки в специально-подготовительном этапе на развитие скоростно-силовых качеств у спортсменов настольного тенниса, чем программа, которая применялась в контрольной группе.

Таблица 1 - Исходные показатели физических качеств спортсменок настольного тенниса в экспериментальной и контрольной группах вначале подготовительного периода

| Тесты | Экспериментальная группа (n=10) | Контрольная группа (n=10) | t | P |
|--|---------------------------------|---------------------------|----------|---------|
| Бег 30 м (сек) | M=4,80±0,03 | M=4,92±0,04 | t = 3 | P> 0,05 |
| Прыжок в длину с места (см) | M=173 ±3,25 | M=173±2,83 | t = 0 | P< 0,05 |
| Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек.. (кол – во раз). | M=38 ±1,33 | M=39±0,75 | t = 0,65 | P >0.05 |

Таблица 2 - Итоговые показатели физических качеств спортсменок настольного тенниса в экспериментальной и контрольной группах в конце подготовительного периода

| Тесты | Экспериментальная группа (n=10) | Контрольная группа (n=10) | t | P |
|---|---------------------------------|---------------------------|----------|----------|
| Бег 30 м (сек) | M=4,23±0,03 | M=4,73±0,03 | t = 2,42 | P < 0,05 |
| Прыжок в длину с места (см) | M=190±3,5 | M=184±2,83 | t = 2,66 | P < 0,05 |
| Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек.. (кол – во раз) | M= 42 ±1,2 | M=40±0,41 | t = 4,59 | P < 0,05 |

Проводя сравнительный анализ результатов в начале и в конце эксперимента виден существенный прирост в показателях, характеризующих проявление физической подготовленности в настольном теннисе. Так в экспериментальной группе среднегрупповой результат в беге на 30 м к началу исследования составлял 4,80±0,03, а к концу исследования – 4,23±0,03с. В контрольной группе в начале эксперимента – 4,90±0,9

с, а к концу – $4,73 \pm 0,03$ с. При этом среднегрупповой результат в прыжках в длину с места в экспериментальной группе в начале исследования был на уровне $173 \pm 3,25$ см, а к концу стал $190 \pm 3,5$ см. В контрольной группе – $173 \pm 2,83$ см и $184 \pm 2,83$ см соответственно. Разница составила 6 см ($p < 0,05$). В важнейшем показателе для спортсменок настольного тенниса - прыжок боком через гимнастическую скамейку различия были таковы: экспериментальная группа увеличила данные с 38 до 42 раз, а контрольная – с 39 до 40 раз, разница -2.

В ходе педагогического эксперимента было установлено, что рекомендованный метод интервальной подготовки в подготовительном периоде для развития физических качеств у спортсменок настольного тенниса является достаточно эффективным.

Литература

1. Павлович М. Основы физической подготовки: Методическое пособие / пер с сербского Г. Владимиров; спорт. ред. В. Белаш. – Николаев; Южный, 2006. – 84 с.
2. Воронин Е. В. Влияние скоростных психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. — 1983. — № 10. – С 39-41
3. Голомазов СВ. Влияние темпа, времени прослеживания и скорости полета мяча на технику и точность ударов в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры / С. В. Голомазов, М.Ж.Усмангалиев. - 1989. - № 5.- С. 24-27
4. Матыцин О. В. «МВ» — современный метод тренировки // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — 1991. — № 2.