

*Роман ПИВЧУК, Іван КАРАТНИК*

**Вплив спеціальної фізичної підготовки  
на показники спортивної майстерності школярів,  
які займаються в гуртках з настільного тенісу**

*Львівський державний університет фізичної культури  
(м. Львів)*

**Анотація.** У тезах підбрано п'ять тестових вправ зі спеціальної фізичної підготовки в настільному тенісі. Понаведено результати тестування на початку та в кінці педагогічного експерименту. Розглянуто вплив тренувальних засобів з настільного тенісу на рівень розвитку спеціальної фізичної підготовленості.

**Ключові слова:** спеціальна фізична підготовка, тести, настільний теніс, шкільний гурток.

**Постановка проблеми.** Заняття настільним тенісом вимагає від учнів швидкості, спритності, витривалості, відчуття м'яча, ігрового мислення, стійкості нервової системи. Для цього учні проходять спеціальне навчання, крок за кроком, елемент за елементом засвоюють техніку і тактику гри, а пізніше послідовно розвивають і вдосконалюють вивчене [2, 4, 5, 7, 8].

Фізична підготовка – це педагогічний процес, спрямований на загальний і спеціальний фізичний розвиток, удосконалення життєво важливих рухових якостей, підвищення функціональних можливостей та зміцнення здоров'я спортсменів [1, 3, 6, 12].

**Мета роботи** – дослідити як вправи спеціальної фізичної підготовки впливають на показники спортивної майстерності школярів, які займаються в гуртках з настільного тенісу.

Дослідження проводилося у відділенні настільного тенісу при Перемишлянській ДЮСШ «Сокіл». У тестуванні взяли участь діти віком 8–11 років, з переважно однаковим рівнем підготовленості, загальною кількістю 10 осіб.

Були проведені такі тестові вправи з настільного тенісу для визначення вихідного рівня підготовленості дітей: 1) виконання довгої

прямої подачі (10 подач на кількість влучень); 2) виконання короткої подачі (10 подач); 3) виконання підрізок по прямій (виконана кількість за 30 с); 4) виконання накатів по діагоналі (виконана кількість за 30 с); 5) перекидання м'яча через сітку будь-яким технічним прийомом (поштовх, підрізка, зрізка, накат тощо) [2, 4, 5, 7, 8].

Упродовж місяця діти виконували вправи, спрямовані на вдосконалення спортивної майстерності: набивання (жонглювання) м'яча ракеткою; набивання (жонглювання) м'яча різними сторонами ракетки; виконання накатів на тренажері «Колесо»; виконання підрізок на тренажері «Колесо»; влучання м'яча з подачі в об'єкт (використовувалася 5-літрова пляшка, яку розміщували в різних зонах стола) [2, 4, 5].

При визначенні вихідного рівня підготовленості дітей отримано такі результати (середні значення 10 школярів) тестів: довга пряма подача (10 подач на кількість влучень) – середнє значення – 4 влучення; коротка подача (10 подач на кількість влучень) – середнє значення – 5 влучень; підрізка по прямій (виконання за 30 с) – середнє значення – 11 разів; накати по діагоналі (виконання за 30 с) – середнє значення – 9 разів; перекидання через сітку – середнє значення – 9 разів.

Після аналізування вихідного рівня підготовленості діти впродовж місяця (січень 2016 р.) виконували вправи зі спеціальної фізичної підготовки. Вправи виконували після загальної розминки протягом 20–30 хв на кожному тренуванні (понеділок, середа, п'ятниця).

Через місяць були проведені повторні тестування для виявлення змін у показниках майстерності дітей. Були отримані такі результати тестів: довга пряма подача (10 подач) – середнє значення – 5 влучень; коротка подача (10 подач) – середнє значення – 6 влучень; підрізка по прямій (виконання за 30 с) – середнє значення – 11 разів; накати по діагоналі (виконання за 30 с) – середнє значення – 11 разів; перекидання через сітку – середнє значення – 13 разів.

З результатів дослідження бачимо такі зміни: 1) практично у всіх 10 дітей, що брали участь у дослідженні, спостерігають позитивні зміни у всіх контрольних вправах; 2) пайбільші зміни відбулися у вмінні «тримати» м'яч на столі, що свідчить про розвиток коор-

динаційних здібностей, відчуття ракетки та м'яча, поліпшення внутрішньо-м'язової координації, дрібної моторики рук; 3) спостерігалось загальне підвищення техніки гри дітей, які брали участь у дослідженні. Діти проявляли більшу різноманітність технічних прийомів при двохсторонній грі.

За результатами проведеного тестування можна стверджувати, що вправи, які виконували діти, позитивно впливали на розвиток спортивної майстерності.

**Висновки.** На основі використаної літератури і результатів досліджень можна зробити наступний висновок, щодо впливу спеціальної фізичної підготовки на показники спортивної майстерності школярів, які займаються в гуртках з настільного тенісу: 1) загальна фізична підготовка є базовою у всіх видах спорту; 2) спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток рухових якостей відповідно до вимог, обумовлених специфікою конкретного виду спорту; 3) спеціальна фізична підготовка підвищує показники техніки гравців, дає змогу використовувати більший арсенал прийомів; 4) дослідити вплив спеціальної фізичної підготовки на показники майстерності можна за допомогою тестів спеціальної фізичної підготовки та їх зміни в процесі тренування.

Під час проведення педагогічного експерименту зафіксовано позитивний вплив вправ спеціальної фізичної підготовки на показники майстерності дітей: 1) найбільші зміни проявилися у здатності відчувати м'яч та контролювати його на столі; 2) позитивні зміни спостерігалися у всіх контрольних вправах; 3) спеціальна фізична підготовленість дітей позитивно вплинула на розвиток майстерності гри.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – Київ : Олімпійська література, 1995. – 320 с.
2. Мудрий Ігор Професійна підготовка студентів у групах спортивного удосконалення з настільного тенісу : навч.-метод. посіб. / Мудрий Ігор, Мартиненко Володимир, Окопний Андрій. – Львів : ЛДУФК, 2012. – 62 с.

3. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : УСА, 1992. – С. 85–87.
4. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса / Г. В. Барчукова, М. М. Богушас, О. В. Матьшин ; под ред. Г. В. Барчуковой. – Москва : Академия, 2006. – 528 с.
5. Марусин В. Ю. Настільний теніс для всіх / В. Ю. Марусин. – Київ : Здоров'я, 1991. – 112 с.
6. Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В. П. Филин. – Москва : Физкультура и спорт, 1974. – 330 с.
7. Кушнір В. В. Настільний теніс : метод. вказівки. – Івано-Франківськ : Факел, 2013. – 80 с. – Режим доступу: [http://ttmag.in.ua/index.php?route=information/information&information\\_id=13](http://ttmag.in.ua/index.php?route=information/information&information_id=13)
8. Лапдик В. І. Методология спортивной подготовки: настольный теннис / В. І. Лапдик, Ю. Т. Похолоденчук, Г. Н. Арзютов. – Донецьк : Норд Прес, 2005. – 592 с.