

Вонс Володимир

Науковий керівник – доц. Сопотницька Олена

ЗАСОБИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ТЕНІСІСТІВ

Настільний теніс – один з найбільш захоплюючих видів спорту, що сприяє всебічному і гармонійному фізичному розвитку людини. У той же час це складний атлетичний вид спорту з різноманітною технікою, багатий тактичними діями, складними ігровими комбінаціями, що вимагає високої загальнофізичної, спеціальної фізичної та психологічної підготовки (А. И. Шокин, 2014).

Багато фахівців (Н. Г. Озолин 2014; В. Н. Селуянов 2014; М. П. Шестаков 2014; А. А. Старожилец 2015) сходяться на думці, що розвиток швидкісно-силових здібностей на навчально-тренувальному етапі створює гарну базу для зростання і підвищення рівня спортивної майстерності і надалі створює умови для виховання спортсменів високого класу.

Основна методична проблема розвитку швидкісно-силових здібностей – це проблема оптимального поєднання швидкісних і силових характеристик рухів у вправах. Труднощі її вирішення виходять з того, що швидкість рухів і рівень подоланого обтяження пов'язані обернено пропорційно [7, с. 56-59].

Мета статті полягає у теоретичному обґрунтуванні засобів розвитку швидкісно-силових здібностей у тенісистів.

Для розвитку спеціальних швидкісно-силових якостей використовуються різні вправи з опором, що дозволяють впливати на м'язи, які несуть необхідне навантаження в основному це вправи для збереження його динамічної структури. До групи вправ «вибухового» характеру відносяться вправи не тільки з ациклічною структурою руху (стрибки, метання та ін.), але і з циклічною структурою (біг, плавання на короткі відрізки, спринтерські велосипедні гонки на треку та ін.). Це призводить до необхідності розділити всі вправи для розвитку швидкісно-силових якостей на три групи.

Перша група: вправи з подоланням опору, величина яких вище змагальної діяльності, в силу чого швидкість рухів зменшується, а рівень прояву сили збільшується.

Друга група: вправи з подоланням опору, величина якого менше змагальної діяльності, швидкість рухів велика.

Третя група: вправи з подоланням опору, величина якого дорівнює змагальній діяльності, швидкість рухів наближена до максимальної і вище.

Досвід спортивної практики і спеціальні дослідження показують, що ефективним засобом підвищення швидкісно-силового потенціалу є виконання в основному вправ з субграничною і граничною інтенсивністю (метод суміжного впливу). Але обсяг таких вправ, хоча і має тенденцію до щорічного зростання, все ж вкрай обмежений. Необхідний пошук методичних шляхів, які дозволили б значно збільшити обсяг засобів, що стимулюють підвищення ступеня використання швидкісно-силового потенціалу в процесі спортивної діяльності.

Застосування обтяжених і полегшених опорів дає можливість вибірково впливати на підвищення рівня використання окремих компонентів спеціальних швидкісно-силових якостей (силового або швидкісного) і дозволяє різко збільшити обсяг спеціальних вправ. Пояснюється це тим, що, долаючи обтяження або полегшення опору, спортсмен навіть при виконанні вправи з наведеною граничною (80 %) інтенсивністю перевищує змагальні показники спеціальних швидкісно-силових якостей [5].

Однак різке збільшення обсягу спеціальних вправ несе певну безпеку. Зайвий акцент на виконання вправ з полегшеними або обтяженими опорами як в одному тренувальному занятті, так і на окремому етапі річної тренування буде вести до одностороннього вдосконалення, використання окремих параметрів спеціальних швидкісно-силових здібностей. Однак при цьому буде гальмуватися і вдосконалення технічної майстерності спортсмена [6, с. 173-178].

Для розвитку швидкісно-силових здібностей найбільш ефективними є динамічні вправи (стрибки через предмети, вистрибування з присіду в гору та ін.), що виконуються з невеликими обтяженнями, які надягають на гомілку, стегна і руки. Потрібно постійно пам'ятати, що швидкісно-силові здібності спортсмена поліпшуються лише тоді, коли на тренуванні одночасно

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

вдосконалюється його сила і швидкість. Тому необхідно розвивати силу м'язів розгиначів стегна, гомілки, стопи, які беруть безпосередню участь у виконанні стрибка. Силові вправи повинні передувати швидкісно-силовим. Стрибкові вправи і особливо вистрибування після стрибків у довжину досить ефективно покращують швидкісний біг. Деякі дослідники, переважно зарубіжні, припускають, що висота вертикального підскоку досить повно характеризує загальну силову підготовку баскетболіста. Також для розвитку швидкісно-силових здібностей використовують вправи з подоланням ваги власного тіла (наприклад, стрибки) і з зовнішнім обтяженням (наприклад, метання набивного м'яча) [8, с. 123-129].

Вправи, спрямовані на розвиток швидкісно-силових здібностей, можна розділити на два типи:

- вправи швидкісного характеру;
- вправи силового характеру;
- вправи з обтяженнями можуть бути або постійними, або змінними.

При цілеспрямованому розвитку швидкісно-силових здібностей необхідно керуватися методичним правилом: всі вправи, незалежно від величини і характеру обтяження потрібно виконувати в максимально можливому темпі [4, с. 25-30].

Дослідження науково-методичної літератури показали, що засобами розвитку швидкісно-силових здібностей у тенісистів є спеціальні фізичні вправи з підвищеним обтяженням (опором), які виконуються з максимально можливою для цих умов швидкістю. Вони умовно поділяються на основні та додаткові [2].

Основні засоби:

1. Вправи з вагою зовнішніх предметів: обтяжені ракетки, колесо, розбірні гантелі, гирі, набивні м'ячі, і т. д.

2. Вправи, обтяжені вагою власного тіла:

- вправи, в яких м'язове напруження створюється за рахунок ваги власного тіла (підтягування у висі, віджимання в упорі, утримання рівноваги в упорі, у висі);
- вправи, в яких власна вага обтяжується вагою зовнішніх предметів (наприклад, спеціальні пояси, манжети);
- вправи, в яких власна вага зменшується за рахунок використання додаткового опору;
- ударні вправи, в яких власна вага збільшується за рахунок інерції вільно падаючого тіла (наприклад, стрибки з піднесенням 25-70 см і більше з миттєвим вистрибуванням вгору).

3. Вправи з використанням тренажерних пристроїв загального типу (наприклад, силова лава, силова станція, комплекс «Універсал» та ін.).

Додаткові засоби:

1. Вправи з використанням зовнішнього середовища (біг і стрибки по пухкому піску, біг і стрибки в гору, біг проти вітру і т. д.).

2. Вправи з використанням опору пружних предметів (еспандери, гумові джгути, пружні м'ячі і т. д.).

3. Вправи з протидією партнера [3, с. 53-57].

Спеціальні імітаційні вправи на «велоколесі» для розвитку швидкісно-силових якостей. Всім відомо, як широко використовують для вдосконалення фізичних якостей різні тренажери і навіть комплекси тренажерів. Також широко тренажери використовуються для вдосконалення техніки циклічних рухів, наприклад гребків в плаванні або веслування на байдарці. І дуже мало відомо про тренажери, які застосовуються в спортивних іграх. Хоча на початку навчання вони значно прискорюють освоєння і закріплення рухових навичок [1, с. 24-28].

У своїх заняттях, розвиваючи фізичні якості, ви можете: з акробатики взяти батут, з важкої атлетики – різні вантажі: тренувальну штангу, гантелі, різних конструкції еспандерів. Використовувати в якості допоміжних засобів снаряди та інвентар, наявний на озброєнні в інших видах спорту. З гімнастики можна запозичувати поперечину, кільця, скакалки, гімнастичну стінку з додатковими навісними предметами та ін.

Найбільшого поширення набули такі тренажери, як «Велоколесо», «М'яч на рухомому штоці», «М'яч на шпичці», «Вудка», «Щит-відбивач», «Обвантажена ракетка», «Дзеркало» (як допоміжний засіб), «Світлове табло», «Спеціальний стіл-тренажер», «Робот тренажер» (що вистрілює м'ячі), мішені. Більшість з цих тренажерів можна виготовити і самим (Г. В. Барчукова, 2013).

Таким чином, можна зробити висновок, що високий рівень розвитку фізичних якостей і функціональної підготовленості спортсмена є чинниками, що зумовлюють використання в змаганнях

раціональної техніки і тактики і, тим самим, визначають зростання спортивної майстерності спортсмена.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алексеев О. О. Настільний теніс. Кам'янець-Подільський: ТОВ "Друкарня Рута", 2014. 104 с.
2. Афанасьев В. В., Щербаченко В. К. Травматизм студентів вузів під час занять настільним тенісом. <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-08/09avvt1.pdf> (дата звернення: 22.10.2017)
3. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1999. 213 с.
4. Барчукова Г. В. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства М.: Советский спорт, 2012. 144 с.
5. Горшкова В. М. Развитие физических качеств. Физическая культура в школе. 2015. №8. С. 64
6. Дьячков В. М. Прыжок в высоту с разбега. М.: Физкультура и спорт, 1988. 240 с.
7. Иванов В. С. Теннис на столе М.: Физкультура и спорт, 2013. 158 с.
8. Магош Ю. В. Специальная физическая подготовка квалифицированных теннисистов. М.: Физкультура и спорт, 2013. 227 с.