

## Розвиток швидкісної витривалості у гравців з настільного тенісу

Ігрова діяльність гри у настільний теніс поміж основних фізичних якостей таких як спритність, потребує швидкісної витривалості. Упродовж гри у настільний теніс, яка складається із п'яти та семи партій, гравець долає до 1км дистанції і все це робиться у швидкому темпі. А таких зустрічей в день буває не менше п'яти, а то і більше. Ігрові ситуації, що різко змінюються, дефіцит часу для прийняття рішень та виконання самої рухової дії висувають підвищенні вимоги щодо розвитку фізичних якостей, насамперед швидкісної витривалості, яка є основною успішної гри. В основі прояву спеціальної витривалості полягає сукупність функціональних властивостей організму, які складають неспецифічну основу прояву до різних видів рухової діяльності. Це, насамперед, вегетативні функції, зокрема продуктивність аеробного джерела енергії. Основними чинниками, які визначають прояв витривалості є структура м'язів, внутрим'язова та міжм'язова, продуктивність роботи серцево-судинної, дихальної і нервової систем, запаси енергоматеріалів в організмі, рівень інших фізичних якостей, технічна та тактична економність рухової діяльності. Важливе значення у досягненні високих показників швидкісної витривалості мають чинники енергозабезпечення м'язової діяльності. Вирішальним чинником прояву високого рівня швидкісної витривалості до тривалої роботи є ефективність функціонування системи забезпечення організму киснем. Важливе значення при розвитку швидкісної витривалості економічність рухових дій. Технічна економічність обумовлюється раціональною біомеханічною структурою рухів та їх автоматизацією. Автоматизація рухів сприяє усуненню зайвого напруження і, як наслідок, зменшенню енерговитрат. Швидкісна витривалість гравців, які займаються настільним тенісом, має природні темпи приросту. Середні темпи швидкісної витривалості припадають на студентський вік – 17-20 років.

Зважаючи на той факт, що швидкісна витривалість є одним з важливих чинників високих спортивних досягнень, ми впродовж року використовували методику, яка включала бігові вправи: пробігання відрізків – 5×30м, 30"; 2×100м, 1'; 3×200м, 1,5'; 2×400м, 2'. У тренуванні брали участь як гравці високої кваліфікації – майстри спорту, так і новачки.

У студентів були взяті вихідні дані, які становили такі результати:

### ***I вправа (5×30м')***

*I група – новачки:*

1 спроба – 6,0"

2 спроба – 6,0"

3 спроба – 6,1" Відпочинок

4 спроба – 6,2" між спробами 1'

5 спроба – 6,3"

30,6"

*II група – МС та*

*першорозрядники*

1 спроба – 5,9"

2 спроба – 5,8"

3 спроба – 5,8" Відпочинок

4 спроба – 5,9" між спробами 1'

5 спроба – 5,9"

28,4"

### ***II вправа (2×100м)***

*I група – новачки:*

*II група – МС та*

*першорозрядники*

1 спроба – 13,5"	Відпочинок	1 спроба – 13,5"	Відпочинок
2 спроба – $\frac{13,6}{27,1}$ "	між спробами 1'	2 спроба – 13,7"	між спробами 1'

### **III вправа (3×200м)**

*I група – новачки:*

1 спроба – 1,23'	Відпочинок
2 спроба – $\frac{1,30}{2,53}$ '	між спробами 3'

*II група – МС та  
першорозрядники*

1 спроба – 1,21'	Відпочинок
2 спроба – 1,25'	між спробами 3'

### **IV вправа (2×400м)**

*I група – новачки:*

1 спроба – 4,30'	Відпочинок
2 спроба – $\frac{5,01}{9,31}$ '	між спробами 1'

*II група – МС та  
першорозрядники*

1 спроба – 5,02'	Відпочинок
2 спроба – $\frac{5,40}{10,42}$ '	між спробами 1'

У першій групі було 15 студентів, в другій – 6 студентів. Заняття проходили упродовж 2007-08 навчального року. У кінці року було проведено повторне тестування, котре дало позитивні результати як у I групі, так і у II групі. Приріст у групі новачків був більший ніж у групі майстрів. Ці результати дають нам привід і подальшому використовувати бігові вправи для поліпшення швидкісної витривалості у гравців, які займаються настільним тенісом.