

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

Бурлака І.В.

старший викладач,

Національний технічний університет України

«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ТАКТИЧНИХ ПРИЙОМІВ ТЕНІСУ СТУДЕНТАМ ТЕНІСИСТАМ ВІЗ НЕСПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ

Викладання тенісу як виду фізичного виховання студентам, що перший раз беруть у руки ракетку у 17-18 років, відрізняється від традиційної практики тенісних тренерів, які мають справу з дітьми дошкільного віку. Формально, і студентів, і дітей у даному випадку за показниками вмінь і досвіду можна віднести до однієї категорії – початківців. Як початківці, вони повинні пройти однакові етапи освоєння гри: навчитися виконувати основні тенісні удари, отримати елементарне уявлення про тактику гри та засвоїти її правила.

Для тренера з тенісу, який звик працювати з дітьми, робота зі студентами – початківцями в тенісі – могла б видатися складною. Перш за все, для студентів викладач тенісу не є єдиним і безумовно авторитетним джерелом знань з предмету. Є й інші: Інтернет, досвідчені друзі-тенісисти, трансляції тенісних турнірів і т.п. У цьому сенсі викладачеві потрібно не просто доносити до тенісистів-початківців правила виконання напрацьованих прийомів і вправ, а й пояснювати, чому певні рухи треба робити саме так, а не інакше. Треба відповідати на запитання стосовно ефективності виконання ударів, які студенти, особливо технічних спеціальностей, формулюють іноді в термінах геометрії або кінематики. Все це вимагає від викладача наполегливості, терпіння та постійного відслідковування сучасних тенденцій гри та методики викладання.

Для підвищення ефективності тренувальних занять необхідно також використання нових інформаційних засобів, які донедавна ще просто не були поширені у педагогічній практиці викладачів фізвиховання: відео-записів виконання ударів провідними тенісистами світу у покроковому записі, TRX обладнання для тренування важливих для тенісу груп м'язів та, у деяких випадках, корекції фізичного стану студентів, і т.п.

На певному етапі навчальної програми настає час пояснити студентам основи тактики тенісної гри, причому увагу потрібно приділити таким тактичним прийомам одиночної гри, які здатні застосувати саме початківці.

Власне, вже з першого виходу на корт студент-тенісист дотримується найпростішої тактики: перекинути м'яч через сітку і вцілити в корт на стороні суперника. На етапі освоєння основних тенісних ударів викладач пояснює це в рамках стандартних вправ на здобуття досвіду виконання ударів та їх

відпрацювання до відчуття впевненості та деякого автоматизму, але не акцентує увагу студентів на слові «тактика».

Після того, як студенти вже починають пробувати сили у грі, викладач привертає їх увагу до того, що в тенісі існують певні тактичні прийоми, і що їх застосування набагато полегшує ведення гри та виграш очок. Якими варіантами викладення матеріалу може скористатися викладач для кращого засвоєння студентами основ тактики гри?

На думку автора, основних варіантів три, причому вони доповнюють один одного, а не замінюють:

1. Усне пояснення викладачем суті тактичних дій у кількох стандартних ігрових ситуаціях з наступним їх моделюванням на корті.

2. Демонстрація відеоепізодів гри відомих тенісистів з коментарем викладача – який саме тактичний хід став ефективним у розглянутому випадку.

3. Аналіз реальної гри самих студентів з наступним спільним обговоренням причин програшу очок та варіантів дій, які могли б цьому запобігти.

Розглянемо варіант 1. В літературних джерелах [1] стандартними тактичними прийомами для тенісистів-початківців вважаються: гра глибоко під задню лінію для утримання суперника подалі від сітки і запобігання можливості його активних дій, виманювання суперника до сітки з наступною обводкою (рис. 1), виконання другої подачі під незручну для суперника руку (як правило, ліву для праворучних гравців), нав'язування нерівномірного темпу виконання ударів тощо.

На думку автора, останні два прийоми, а саме – слабша друга подача та нерівномірний темп виконання ударів – є ще складними для початківців, а от гра під задню лінію та виманювання до сітки вже можуть бути ними виконані. І викладач може пояснити, чому саме це ефективно.

Мінусом такого підходу є нерівномірність якості виконання модельних ситуацій із-за різної підготовки студентів в групі. Цього недоліку можна позбутися, розбивши групу на підгрупи з більш-менш однаково підготовленими студентами для відпрацювання цих тактичних прийомів.

Варіант 2, хоча і є наочним та яскравим, але для демонстрації повинні відбиратися епізоди з використанням простих тактичних прийомів, зрозумілих на початковому рівні.

Варіант 3 є, можливо, найбільш ефективним, тому що дає тенісисту досвід аналізу власних дій та можливість безпосереднього застосування тактичного прийому, в ефективності якого він зразу ж після аналізу та порад викладача, упевниться.

Перевага цього підходу відносно варіанту 1 полягає також у тому, що у варіанті 1 спочатку надається проекція ігрової ситуації у вигляді «Припустимо, ви граєте не під задню лінію суперника, а на середину корта. Це дає супернику можливість.. і т.д.». За такого підходу тенісист-початківець також буде висловлювати припущення, які ще не можуть спиратися на власний досвід. У варіанті 3 студент буде аналізувати не абстрактну ситуацію, коли він за припущенням грає ударами якоїсь довжини чи сили, а реальну, яку він щойно сам створив на корті, і яка закінчилася для нього програшим очком. Можливість

зразу ж спробувати запропонований викладачем тактичний прийом дасть йому змогу покращити саме свою гру.

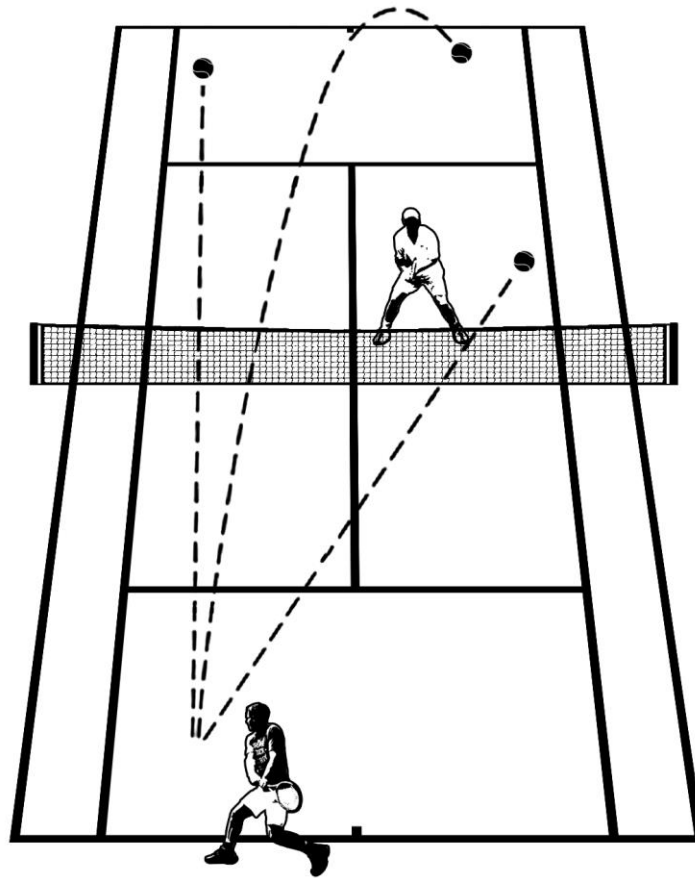


Рис. 1. Приклад одного з найпростіших тактичних прийомів для початківців – виманювання до сітки з наступною обводкою

У відповідності до навчальної програми викладання тенісу як виду фізичного виховання, основний наголос на занятті робиться на збалансованості навантаження та різноманітності рухової активності для збереження здоров'я студентів, а у деяких випадках його покращення. Освоєння студентами тактики гри не є пріоритетом, але це не применшує важливість цього компоненту. Час освоєння тактики настає тоді, коли викладач упевниться, що студенти володіють технікою основних ударів, а також деяких спеціальних [2].

Відомо, що навчання гри в теніс вимагає досить довгого підготовчого періоду, протягом якого тенісист має повторювати одноманітні імітаційні рухи, закладаючи основи правильної техніки виконання ударів. Загальноукріплюючі вправи, що сприяють розвитку певних груп м'язів, вправи на покращення гнучкості, швидкості, сили, витривалості та інших якостей, необхідних для гри в теніс, можуть і набридати із-за своєї одноманітності і неминучої повторюваності. Вправи біля стінки, безумовно корисні та ефективні, не можуть давати того емоційного збудження, яке дає гра на корті.

У той же час, студент, який виходить на корт після довгого підготовчого етапу, може відчувати не тільки позитивні емоції, але й розчарування, тому що досвіду гри він не має, і на корті, у грі з такого ж початкового рівня партнером, вже відпрацьовані рухи виглядають зовсім не так, як хотілося б.

Тому викладач повинен подбати про те, щоб емоційний заряд, який отримуватимуть студенти від гри в теніс навіть на початковому рівні, був позитивним і викликав бажання удосконалювати гру та фізичну форму. Одним із засобів забезпечення цього є пояснення елементарних прийомів тактики гри вже на початковому етапі навчання.

Список використаних джерел:

1. Cooper, Jeff. Winning Singles Strategies at the Beginner Plus Level/J. Cooper. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.thoughtco.com/winning-singles-strategies-at-the-beginner-plus-level-3207835>

2. Хасанова Л. Р. Тенніс для починаючих. Книга-тренер / Л.Р. Хасанова. // Издательский дом «Питер». – 2013. – С. 139-152.

Доценко В.А.

керівник фізичного виховання,

Харківський торговельно-економічний коледж

Київського національного торговельно-економічного університету

ВІДМІННІ РИСИ ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ ВІД ОЛІМПІЙСЬКОГО

На теперішній час сформувалося три різновиди спорту вищих досягнень: олімпійський спорт; види спорту, що не входять до програми Олімпійських ігор; професійний спорт. Перші два різновиди мають подібну спрямованість і критерії ефективності. Олімпійський спорт – міжнародний, багатофункціональний спортивний рух, спрямований на пропаганду загальнолюдських і гуманістичних цінностей відповідно до концепції олімпізму. Принциповою особливістю Олімпійського спорту є наявність змагальної діяльності спортсменів і специфічної (спортивної) підготовки до неї, а основною метою – досягнення найвищого спортивного результату в олімпійських видах спорту. Разом з тим досягаються й інші важливі соціальні цілі – зміцнення здоров'я, фізичне й моральне удосконалювання людей, розвиток міжнародного співробітництва і взаєморозуміння, поширення принципів олімпізму на інші аспекти громадського життя, зміцнення матеріальної бази олімпійського спорту тощо.

Професійний спорт – це сфера бізнесу, головним у сфері організації спортивного бізнесу є відповідь на запитання: вигідно це чи ні? Мета якого виробляти спортивне видовище, що набуває форми товару. Його продаж забезпечує отримання прибутку. Визначення спортивного видовища у якості результату функціонування структур професійного спорту дає підстави