

3. Васильчук А.Г. Перспективи використання інноваційних інформативних технологій з метою оптимізації фізичного виховання в школі / А.Г. Васильчук // Фізичне виховання в школі. – 2007. – № 4. – С. 30–36.

4. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / О.М. Худолій // Навч. посібник. – Харків: «ОВС», 2007. – 406 с.

Лукачина А.В.

старший викладач,

Національний технічний університет України

«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ІЗ ЗАГАЛЬНОФІЗИЧНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-ТЕНІСИСТІВ У ВНЗ НЕСПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ

Студенти, які приходять до груп тенісу, вступивши до Національного технічного університету КПІ ім. Ігоря Сікорського, мають різний рівень підготовленості. Більшість із них є тенісистами-початківцями. Наповненість груп тенісу дуже щільна, а можливість використання кортів, які є у розпорядженні викладача, обмежена. За цих умов планування видів фізичної активності для використання під час занять видається досить складним завданням.

Викладач повинен враховувати наступні основні фактори:

- Різний рівень фізичної підготовленості студентів
- Різний рівень тенісних вмінь
- Різну мотивацію студентів до занять фізичною культурою
- Необхідність забезпечити правильну послідовність вправ та інтенсивність навантаження для всіх студентів групи

Таким чином, час одного заняття (дві академічні години) повинен бути розумно розподілений, щоб кожен студент міг виконати повний цикл вправ та отримати необхідне фізичне навантаження. Таке завдання стоїть перед будь-яким викладачем, який викладає теніс групам [1].

В технічному університеті КПІ викладач має у розпорядженні 4 ґрунтових корти, двосторонню тренувальну стінку, невеличкий майданчик для розминки (Рис. 1) та площадку з тренажерами для силових вправ.

Однаковим для всіх студентів є тільки початок заняття та його завершення: обов'язкова розминка для розігрівання організму на початку та заспокоюючі вправи в кінці. Як правило, перший етап – розминка – може тривати 10-20 хвилин, в залежності від температури повітря під час проведення заняття. Розігрівання організму проводиться за допомогою загальних фізичних вправ невисокої інтенсивності та імітаційних вправ для закріплення правильної техніки виконання ударів. Автор вважає, що найкращим початком розминки є біг з ЧСС приблизно 120 уд/хв.



Рис. 1. Біг на початку заняття студентів-тенісистів – початок розминки

Після розминки йде основний, другий етап – комплекс видів рухової активності, який включає вправи на розвиток координації, швидкості, силових якостей, витривалості, освоєння тактики гри, закріплення навичок виконання ударів тощо. В кінці заняття (третьій етап) виконуються вправи зниженої інтенсивності для розслаблення.

Для виконання запланованих завдань другого етапу викладачем ситуативно формуються підгрупи. Від того, який варіант поділу групи вибере викладач, залежить дуже багато, адже з одного боку, існує певна логічна та фізіологічно обумовлена послідовність виконання вправ, а з іншого – підгрупи не можуть виконувати вправи в однаковій послідовності із-за існуючих об'єктивних обмежень (кількість кортів, наявність стінки та її розмір, рівень підготовленості студентів) та необхідності циклічно змінювати площадки. Крім того, у певних випадках варіант неоднорідності групи за рівнем підготовленості може бути плюсом, а інколи навпаки, знижувати ефективність тренування.

Спеціальні техніко-тактичні завдання, що пропонуються студентам тенісистам на другому етапі заняття у відповідності до навчального плану та їх рівня підготовленості, повинні слугувати основній меті конкретного заняття. Оптимальний розподіл наявних тренувальних площ та знарядь дає можливість кожному студенту повноцінно виконати весь комплекс запланованих вправ.

Наприклад, за наявності 4 кортів, двосторонньої тренувальної стінки та комплексу тренажерів для силових вправ (у випадку КПІ), можна створити 7 зон (рис. 2) і визначити початок циклу вправ для кожної з підгруп. Такий підхід можна використовувати також маючи у розпорядженні інший комплекс тренувальних площ і засобів.

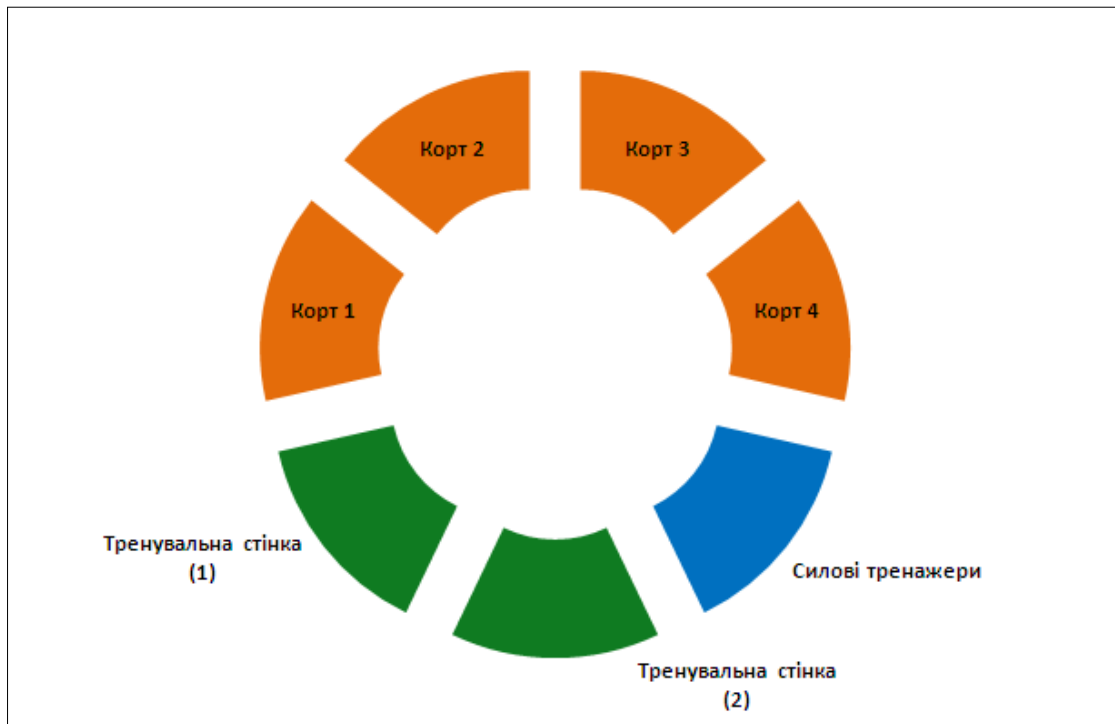


Рис. 2. Приклад розподілу наявних тренувальних площ і засобів на зони за видом тренувальних вправ

В залежності від кількості студентів у групі та рівня їх підготовленості, можна розподілити їх на наступні підгрупи (табл. 1).

Таблиця 1

Розподіл студентів на підгрупи за рівнем тенісної підготовки та фізичної підготовленості

	Тривалість 1 етапу, хв	Розподіл підгруп за видом фізичної активності						Тривалість 3 етапу, хв
		Тривалість 2 етапу, хв						
		10	10	10	10	10	10	
Корт 1	Всі підгрупи	4a	4a	4a	4a	4a	4a	Всі підгрупи
Корт 2		4b	4b	4b	4b	4f	4f	
Корт 3		4c	4c	4c	4c	4g	4g	
Корт 4		4d	4d	4d	4d	4e	4e	
Стінка 1		4e	4e	4e	4e	4d	4d	
Стінка 2		4f	4f	4g	4g	4b	4b	
Силові тренажери		4g	4g	4f	4f	4c	4c	

Зважаючи на те, що максимальна кількість гравців на корті – 4, доцільно умовно розбити групу студентів на підгрупи з 4 осіб, врахувавши рівень тенісної підготовки (просунуті, середнього рівня, нижче середнього рівня) та рівня фізичної підготовленості. Крім оптимізації використання наявних

тренувальних площ, такий підхід також має перевагу організації конкуренції між підгрупами одного рівня підготовленості, що буде сприяти вихованню змагальності [2].

Підгрупи (4a, 4b, 4c, 4d, 4e, 4f, 4g) можна сформувати, наприклад, наступним чином:

4a *Просунуті* гравці, які потребують вдосконалення гри на корті

4b, 4d Гравці *середнього рівня*, для яких важлива робота біля тренувальної стінки

4c Гравці *середнього рівня*, для яких необхідне нарощування сили

4e Гравці *нижче середнього рівня*, для яких вже доцільно починати гру на корті

4f, 4g Гравці *нижче середнього рівня*, з необхідністю розвитку силових здібностей, для яких вже доцільно починати гру на корті

Таким чином, викладач, враховуючи наявність доступних для навчального процесу тренувальних площ і знарядь (кількість кортів, наявність тренувальної стінки, силових або інших тренажерів, інших видів знарядь), а також рівня тенісної та фізичної підготовленості студентів групи, може оптимізувати як використання тренувальних площ і знарядь, так і фізичне навантаження студентів-тенісистів, використовуючи індивідуалізовані для кожної підгрупи вправи та види активності.

Список використаних джерел:

1. Раєвський Р.Т. Концепція ефективної постановки фізичного удосконалення студентської молоді в сучасних соціально-економічних умовах. / Р.Т. Раєвський, С.М. Канішевський, А.Г. Рибковський, В.П. Краснов. / Монографія за матеріалами міжнародної науково-практичної конференції 22-23 вересня в Одесі. / Наука і техніка. Одеса. – 2011. – С. 19 – 23.

2. Daalen M. Teaching Tennis: The Fundamentals of the Game (For Coaches, Players and Parents) / Martin van Daalen. / Xlibris Corporation. – 2011. – V.1. – P. 23.