

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

Бурлака І.В.

старший викладач,

Національний технічний університет України

«Київський політехнічний інститут

імені Ігоря Сікорського»

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ПРИЙОМАМ ТЕНІСУ СТУДЕНТІВ ВНЗ НЕСПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ

У всіх закладах вищої освіти, де теніс включений до навчальної програми як фізичне виховання і має на меті підтримання стану здоров'я студентів на належному рівні, існують різні можливості проведення занять. Навчальні програми, які розробляють викладачі тенісу, враховують наявні можливості: кількість відведених на фізичне виховання годин у навчальному плані, матеріально-технічну оснащеність (наявність відкритих кортів, їх кількість, наявність чи відсутність залу для проведення занять). Враховується також кількість студентів у групі та рівень їх підготовленості.

Більшість студентів, що вибирають теніс як вид фізичного виховання, не мають попереднього досвіду гри, але є й ті, які ще до вступу в університет досягли певного рівня, іноді досить високого. Для викладача це означає необхідність врахування ще одного додаткового фактору, який він повинен брати до уваги при плануванні занять. Це нерівнозначність підготовки студентів-тенісистів у межах групи.

Таким чином, завданням викладача є побудова заняття таким чином, щоб сегментувати студентів у групі та ставити тенісистам різні завдання в залежності від рівня підготовленості.

У даних тезах розглянемо ті тренерські прийоми, які можуть бути використані для навчання тенісистів-початківців.

Підхід, що використовується викладачами тенісу для вироблення початкових навичок гри в теніс у дорослих базується, фактично, на завданні освоєння студентами тих же навичок, що їх використовують тренери в дитячому тенісі: базові удари з відскоку справа та зліва, удари з льоту, смеш та подача. Але підхід до пояснення виконання цих ударів та методика їх освоєння у випадку зі студентами абсолютно інакша, ніж в дитячому тенісі, адже існують відмінності у сприйнятті пояснень дітьми та дорослими [1].

Перш за все, всі отримані інструкції та пояснення дорослі «пропускають через розум», намагаються осмислити, знайти пояснення, чому удар виконується саме так, а не інакше. Намагання дорослого контролювати своє виконання удару, по-перше, призводить до скутості рухів, по-друге, до уповільнення природньої реакції на удар супротивника. До цього додається

обвинувачення себе за невідповідність своїх ударів «еталонним», які показує викладач. Таким чином, студент знаходиться в залежності від цілої низки факторів, і наведені вище – це ще не всі. Наприклад, дорослому може бути важливо, як його рухи виглядають в очах тих, хто спостерігає за його грою. І це все призводить до того, що студент втрачає можливість приймати рішення про свої рухи на корті на рівні підсвідомості, що, у свою чергу, гальмує процес освоєння необхідних навичок.

Діти позбавлені багатьох із перерахованих перешкод. По-перше, вони знають, що вони діти, тобто вони завідомо не мають досвіду, вчать грі і мають право на помилку. Дорослі ж, як правило, сприймають свої помилки у виконанні ударів інакше. Вони вважають, що якщо вони вислухали викладача та зрозуміли, як виконувати удар, то вони майже зразу почнуть виконувати його якщо не ідеально, то близько до цього. Крім того, в процесі тренування дітям притаманне виконання ударів саме на підсвідомому рівні і більшість із них не схильна до аналізу своїх рухів та глибокого осмислення помилок. Вони дають волю своєму тілу і не заважають йому комфортно відчувати себе при виконанні удару. Адже на початковому етапі навчання для них головною метою є перекинути м'яч через сітку та влучити у межі корту. Простого багатократного повторення удару тим способом, який показує тренер, достатньо, щоб потім у грі дитина не концентрувалася на тому, чи правильно вона виконує удар. У грі для неї важлива мета.

Ще одним моментом, який варто враховувати викладачам тенісу, що навчають грі дорослих, є вибір супроводжуваних вправ, важливих для розвитку тих фізичних якостей, які важливі саме для тенісу. Наприклад, відомо, що для тенісиста важлива розтяжка, але слід пам'ятати, що для тенісистів не рекомендована статична розтяжка, для них вона має бути динамічною [2]. Статичною вважається розтяжка м'язів до моменту, коли в них виникає напруження, та утримання м'язів у цьому стані деякий час. Наприклад, дотягування руками до пальців на ногах – це статична розтяжка. Динамічна розтяжка – це швидке енергійне виконання рухів тіла, притаманних певному виду спорту. Наприклад, винос ракетки баллістично (у швидкій вибуховій манері) – це приклад динамічної розтяжки. Іншими прикладами такої розтяжки можуть бути описування кругів рукою з ракеткою, випаді вперед і в сторони, енергійні повороти вправо-вліво, легкий біг на місці і стрибки на місці з підняттям рук.

Загалом, серед цілей, які викладач ставить перед студентами, повинно бути не тільки освоєння навичок виконання ударів та інших технічних вмінь, але й здатність ставити мету, дотримуватися дисципліни, працювати в команді та гідно як вигравати, так і програвати. За словами відомого тренера Асоціації тенісних тренерів американських вищих шкіл Стіва Мілано, кожен тренер повинен пам'ятати, що головним є не те, що «він навчає тенісу, головне те, що він навчає молодь» [2].

Щодо цілей, які тренер допомагає ставити своїм вихованцям, то, в залежності від індивідуальних особливостей, вони можуть включати покращення фізичного стану, техніку виконання ударів, вміння розробляти

стратегію гри, розвиток гнучкості та спритності, удосконалення кардіовитривалості тощо.

Експерти з фізичного виховання розробили шість принципів, яких варто дотримуватися при тренуванні для покращення фізичної форми [2]:

- адаптація – для досягнення поставленої мети треба добиватися певних змін в організмі;
- специфічність – адаптація є специфічною для кожної здібності (аеробна здібність у випадку тенісу);
- різноманітність – тренування повинні бути різноманітними, щоб не відбувалося «вигорання», втрати інтересу;
- індивідуальність – повага до індивідуальних особливостей та потреб кожного студента;
- прогрес – здібність та навички повинні покращуватися по мірі тренування;
- відновлення – повинно бути обов'язковим як в межах ігрового сезону, так і протягом тренувального дня.

Врахування цих принципів допоможе правильно структурувати навчальні плани та ефективно здійснювати навчальний процес.

Список використаних джерел:

1. Menzinger T. Why adult recreational tennis players learn technique differently than kids / Feel Tennis. – Режим доступу: <https://www.feeltennis.net/learning-technique-adults-kids/>.
2. L., & Hewitt, P. L. (2005). The perils of perfectionism in sports and exercise. Current Dire High School Tennis Coaches Workbook. Edition III Selected articles, drills, charts and forms from High School Tennis Coach. – Режим доступу: <http://ushsta.org/wp-content/uploads/2017/04/USHSTCAWorkbook.pdf>.

Іванська О.В.

старший викладач,

Запорізький національний університет

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ З ІНВАЛІДНІСТЮ В ЗАПОРІЖЖІ

На сьогодні проблеми в Україні особливо зростає в період сучасного «фармакологічного буму», нервово-психічних напружень, значної гіподинамії.

Планомірний розвиток та подальше втілення фізичної терапії в систему охорони здоров'я допоможе повернути до повноцінного життя в суспільстві значну кількість осіб, що перенесли захворювання та травми, стане реальним заходом профілактики захворювань та зниження рівня інвалідності. Соціальна адаптація молодих інвалідів є однією з найактуальніших проблем сучасної соціальної роботи та реабілітації. Історія розвитку проблеми інвалідності свідчить про проходження складного шляху від фізичного знищення,