

матеріальної підтримки молодого інваліда; вікові та освітні характеристики; нищість соціального статусу.

– до суб'єктивних можна віднести: життєва позиція, яка полягає в пасивності і не прагненні відчувати себе повноцінним членом суспільства через рух і діяльність; психологічний усвідомлення себе, недооцінка своїх можливостей, прихованого особистісного потенціалу; відсутність життєвих цілей, установок; реабілітаційний та адаптаційний потенціал молодого інваліда; відторгнення від соціуму (замкнутість, агресивність); бажання навчатися, працювати, жити [1].

Всі ці форми соціокультурної та побутової реабілітації формують у молодих інвалідів позитивне ставлення, як до себе, так і до навколишнього світу, активну життєву позицію, позитивну оцінку і ставлення до свого становища, а також поступово починає проявлятися і з толком використовуватися особистісний потенціал молодої людини. Надалі нами буде досліджуватися проблематики даної теми і написання наукових робіт, та співпраця з українськими фізичними терапевтами та ерготерапевтами також за кордонними спеціалістів.

Список використаних джерел:

1. Беседа Н. А. Здоров'я зберезувальні технології як запорука ефективного навчання і виховання школярів: (тренінг для вчителів) / Н. А. Беседа // Пост Методика. – 2010. – № 1. – С. 47-53.
2. Буйневич, О. Школа культури здоров'я «Барвистий світового життя» / О. Буйневич // Директор школи, ліцею, гімназії. – 2010. – № 3. – С. 42-46.
3. Комплексная реабилитация больных и инвалидов: Учебно-методическое пособие / С. Б. Нарзулаев, Г. Н. Попов, Г. Н. Лапина, О. Ю. Похоруков. – Томск. Изд-во ТГПУ, 2015. – С. 22-26.
4. Лисовский, В. А. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов. Учебное пособие / В. А. Лисовский, С. П. Евсеев, В. Ю. Голофеевский, А. Н. Мироненко. – М.: Советский спорт, 2014. – С. 251-253.

Лукачина А.В.

старший викладач,

Національний технічний університет України

«Київський політехнічний інститут

імені Ігоря Сікорського»

ВИКОРИСТАННЯ СТАТИСТИКИ МАТЧІВ У НАВЧАННІ ГРИ В ТЕНІС СТУДЕНТІВ ВНЗ НЕСПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ

Теніс стає все більш популярним і це видно по кількості студентів, які вступивши до університету, вибирають групи тенісу для занять з фізвиховання. В НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського» є 4 корти і стінка для вправ, але це не вирішує проблему розміщення під час заняття всіх тенісистів групи саме на кортах.

Викладач тенісу постійно повинен вирішувати проблему ефективного використання часу, відведеного для заняття та наявних можливостей, щоб студенти отримали максимальну користь від тренування. Для цього потрібно враховувати не тільки рівень підготовки тенісистів, левова частка яких взяла в руки ракетку тільки зараз, коли вступили до університету. Треба також підтримувати постійний інтерес до занять, практикуючи різноманітні вправи та види тренування, які б сприяли розвитку необхідних навичок гри і студент відчував би свій прогрес.

Відомі американські тренери, що викладають теніс студентам вищої школи, радять такі варіанти проведення занять [1]:

- проводити парні ігри, які покращують в тому числі і навички, необхідні в одиночній грі. Оскільки при цьому на корті знаходиться не два гравці, а чотири, це якоюсь мірою вирішує проблему нестачі кортів для всіх студентів групи. Крім того, у парній грі тенісисти мають менше простору для маневру, їм треба бути більш точними при обведенні суперника і взагалі їх удари повинні бути більш прицільними. Ті студенти, які вже мають деякий досвід гри, у парній грі будуть вимушені приймати м'ячі з льоту, а також розвивати інші свої технічні та тактичні навички;

- використання парної гри для підвищення конкуренції. Якщо, наприклад, в групі є гравці більш високого рівня, які практикують тільки одиночну гру і не грають пари, то ті, що грають тільки пари, не матимуть можливості грати з тенісистами високого рівня і тим самим поліпшувати свою гру. Тому кращі гравці повинні розуміти свою роль для покращення рівня товаришів.

Теоретичні заняття з тенісу входять у навчальний план, але є також види діяльності, які можна виконувати і на корті, при цьому не займаючи його. Мова йде про ведення статистики матчів та аналіз гри студентів, важливість яких відмічають Девенпорт і Харріс [2].

Якщо група дуже заповнена і кортів не вистачає, корисним буде залучення частини студентів до ведення статистики матчів, які грають товариші. Варто зазначити, що дані, отримані тільки в одному матчі, не можна вважати оцінкою гри тенісиста. Якісь висновки можна робити тільки за умови реєстрації не менше трьох матчів. Реєструвати можна, наприклад, наступні параметри:

- попадання першої подачі;
- попадання другої подачі;
- подвійні помилки;
- очки, виграні / програні з першої подачі;
- очки, виграні / програні з другої подачі;
- глибокий удар на прийомі подачі;
- виграші / програші на глибокому прийомі подачі;
- виграші / програші на короткому прийомі подачі.

Подальший аналіз отриманої статистики наочно покаже студенту його сильні та слабкі сторони, і це допоможе йому, за участі тренера, спрямувати зусилля на виправлення своїх помилок.

Ще одним варіантом аналізу рівня гри та коригування складу вправ, необхідних для прогресу у грі, є заповнення студентами форми самооцінки. Форму викладач може розробити самостійно, з урахуванням специфіки груп та рівня кваліфікації тенісистів. Для випадку студентів-тенісистів НТУУ «КПІ» була розроблена наступна форма (за основу взято форму, рекомендовану у [1]), принцип укладення якої може бути використаний і іншими викладачами фізвиховання:

Форма самооцінки тенісиста

Прізвище, ім'я _____

Факультет _____ Група _____ Граю в теніс _____ років

Стиль гри

Відмітити один варіант:

___ Захист на задній лінії (залишаюся на задній лінії і використовую удар з відскоку і своє терпіння, щоб виграти очко)

___ Агресивна гра з задньої лінії (залишаюся на задній лінії, використовуючи удари для виграшу очків, примушуючи суперника помилятися, а також граю укороченими ударами, готуючи атакуючі дії)

___ подача / удари з льоту

___ Гра на всьому корті (відчуваю себе комфортно і на задній лінії, і біля сітки, виходжу до сітки після сильної подачі або укороченого удару)

Виконання ударів

За шкалою від 1 до 5, де 1 – слабе володіння, а 5 – впевнене володіння, відмітьте, як Ви оцінюєте свої удари:

___ Удар справа

___ Удар зліва

___ подача

___ Гра біля сітки

___ Прийом
подачі

Психологічна стійкість

За шкалою від 1 до 5, 1 – «не схоже на мене» і 5 «схоже на мене», проранжуйте наступні твердження:

___ У складних ситуаціях гри нервую

___ Ніколи не нервую, коли веду в рахунку

___ Нервую, коли подаю на сет або матч

___ Люблю складні ситуації і саме в них граю найкраще

___ Рідко програю гравцям, які слабші за мене за рівнем гри

___ Часто програю тим, хто слабший за мене за рівнем гри

___ Я більше люблю тренуватися і грати з друзями, ніж грати у змаганнях

Слабкі та сильні сторони

Як ви думаєте, які три слабкі риси відмітили б ваші суперники, якщо б поспостерігали за вашою грою?

Як ви думаєте, які три сильні риси відмітили б ваші суперники, якщо б поспостерігали за вашою грою?

Як ви думаєте, чи сильний у вас удар?

Які недолік є у вашій грі, над яким Вам треба працювати?

Що, на вашу думку, є вашою насильнішою стороною у грі?

Використовуючи на заняттях з тенісу ведення статистики матчів студентів, заповнення та аналіз форм самооцінки гри, можна отримати багато корисної інформації, яка допоможе зробити навчальний процес більш ефективним.

Список використаних джерел:

1. 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>.
2. Девенпорт Т. Аналитика как конкурентное преимущество. / Том Девенпорт, Джоан Харрис. – BestBusinessBooks. –2010. – С. 23-25.

Толмачева С.Е.

старший преподаватель,

Национальный технический университет Украины

«Киевский политехнический институт

имени Игоря Сикорского»

АЭРОБИКА КАК ОДИН ИЗ ВИДОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Одним из направлений, которое влияет на состояние здоровья, является активно здоровый образ жизни, который имеет особое значение для современной молодежи. Поэтому занятия физической культурой и спортом уже не является самоцелью. Они становятся катализатором жизненной активности, условием и неотъемлемой частью гармоничного и полноценной жизни.

Современная аэробика не является новым видом физической культуры, появившиеся в наши дни. Она является одной из разновидностей гимнастики, образовавшейся на фундаменте основной гимнастики и впитала в себя элементы европейских гимнастических школ, элементы восточной культуры, а также элементы танцевальной и хореографической подготовки.

Разнообразие и постоянное обновление программ для достижения силы, выносливости, гибкости, координации движений, высокий эмоциональный фон занятий, благодаря музыкальному сопровождению, позволяет аэробике в течение двух десятилетий удерживать высокий рейтинг среди других видов оздоровительной физической культуры. Использовать ее для подготовки спортсменов различных специализаций и выделить в самостоятельный вид спорта – спортивную аэробику.

Среди других видов спорта во время занятий аэробикой можно выделить эмоциональную насыщенность занятий, простоту применения средств, возможность контроля и самоконтроля состояния здоровья студентов, музыкальность, пластичность и танцевальность выполняемых упражнений.

В своем единстве компоненты аэробики могут обеспечить достижение социально значимых результатов: здоровья, физического развития, культуры