

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

**Бурлака І.В.**

*старший викладач,*

*Національний технічний університет України*

*«Київський політехнічний інститут»*

### **МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ПРИЙОМІВ TRX КАРДІО ТЕНІСУ В ПРОГРАМІ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ ТЕНІСІСТІВ**

В результаті зростання популярності тенісу кількість бажаючих займатися цим видом спорту постійно зростає, в тому числі і серед студентської молоді. З кожним роком збільшується наповненість груп тенісу в НТУУ «КПІ». Навантаження на кілька власних кортів університету та тренувальну стінку зростає: під час занять кількість студентів, що відпрацьовують удари біля стінки надто велика і це призводить до зниження ефективності тренування.

Не останню роль у досягненні хороших результатів та підтриманні інтересу до занять відіграє мотивація студентів. Вона є важливою передумовою того, чи стане цей вид спорту складовою здорового способу життя студентів в майбутньому. Це важливий фактор, адже саме підтримання хорошого стану здоров'я, запобігання негативному впливу гіподинамії і набуття звички до здорового способу життя є метою занять з фізвиховання у групах тенісу.

Як показало дослідження, проведене викладачами груп тенісу НТУУ «КПІ», велику роль у мотивації студентів до занять тенісом відіграє емоційна складова та бажання дізнаватися про щось нове у ході тренувань [1]. Тому, плануючи заняття, викладачі намагаються використовувати доступні засоби для того, щоб зробити заняття цікавими та емоційно насиченими.

Деякі аспекти шляхів вдосконалення організації занять у групах тенісу, вже розглядалися автором [2]. Крім того, вже другий рік поспіль викладачі проводять дослідження фізичного стану студентів груп тенісу, і результати першого року дослідження вже було проаналізовано [5]. Отримані дані свідчать про доцільність введення до планів занять кардіо тенісу, а також пошук нових засобів урізноманітнення занять, які б сприяли зняттю стресу та створювали свого роду додаткову розрядку.

Одним із варіантів таких засобів може бути використання TRX (total body resistance exercises) у поєднанні з прийомами кардіо тенісу. Результати аналізу можливостей використання TRX можуть допомогти у вирішенні означених вище проблем і сприяти оптимізації використання тренувальних ресурсів та посиленню емоційної складової занять.

Як відмічають Pluim та ін. [3], існує небагато досліджень, присвячених вивченню впливу занять тенісом на здоров'я, які б проводилися протягом достатньо довгого часу. Наприклад, із 17 досліджень впливу тенісу на ризик

виникнення серцево судинних захворювань, тільки у двох спостереження за станом досліджуваних велися протягом двох тижнів. Із 22 досліджень впливу тенісу на стан кісткової системи, тільки у двох спостереження велися протягом довгого часу (у даному випадку чотири і п'ять років) [3].

Цікавими є дані J. Gavin [7] стосовно порівняння різних видів спорту у розрізі їх впливу на розвиток особистісних якостей людини, а саме: товариськості, безпосередності, змагальності, схильності до ризику, здатності до зосередження та агресивності. Порівнювалися теніс, гольф, біг, піднімання гирі, лижні гонки та гірськолижний спорт. З усіх названих видів спорту саме теніс має найбільший вплив на розвиток вказаних вище рис особистості.

Якщо розглядати загальний вплив тенісу на стан здоров'я, то загальновідомі позитивні наслідки регулярної практики цієї гри [4; 3]: краще функціонування серцево-судинної системи, дихальної системи та стану легенів, зниження ваги тіла, знижений ризик виникнення діабету та серцево-судинних захворювань, кращий стан кістково-м'язової системи. Крім того, гравці в теніс мають кращу координацію рухів та відчуття власного тіла (пропріоцепцію).

Як відмічають Groppe та DiNubile [4], якщо фізичні переваги гри в теніс досить широко висвітлені, то про важливість емоційних переваг чомусь часто забувають, хоча їх значення для загального стану людини не менш важливе.

Узагальнюючи згадувані різними дослідниками фізичні переваги, які дають заняття тенісом, можна виділити наступні зміни фізичного стану: покращення аеробної та анаеробної підготовленості, сили, координації, спритності, гнучкості та інших.

Останнім часом спостерігається посилене взаємовикористання вправ, типових для різних видів спорту. Зокрема, набуває поширення використання спеціальних фітнес вправ у тренуванні тенісистів.

TRX кардіо теніс є відносно новим видом тренувальних програм. Він поєднує TRX Suspension Training («підвісний тренінг», де використовуються рухи з використанням ваги тіла) та кардіо теніс (тенісні вправи та ігрові ситуації з елементами фітнесу). Вперше TRX кардіо теніс з'явився у США, а за межами країни перший навчальний курс для тренерів було проведено в Лондоні в червні 2012 року.

В Україні TRX тренування поки що не стали широко розповсюдженими, але вже використовуються у деяких фітнес клубах. Відомо, що курс TRX Suspension Training був спочатку розроблений та використовувався для підготовки військово-морських піхотинців США, але потім його елементи стали складовою різних програм з фітнесу та програм підготовки спортсменів. Особливістю цих вправ є використання ваги власного тіла із застосуванням спеціального комплексу портативних засобів – плоских TRX ременів, зроблених з нейлонового композиту, доповнених рукоятками або кистьовими ременями (рис. 1). Використання цих ременів дозволяє виконувати вправи, де задіяно вагу тіла. Видів вправ існують сотні. Є комплекси вправ, розроблених з урахуванням особливостей окремих видів спорту.

Наприклад, використання прийомів TRX кардіо тенісу у тренувальних програмах тенісистів сприяє розвитку координації, сили, витривалості м'язів, гнучкості та балансу одночасно.



**Рис. 1. Ремені TRX та один із численних варіантів їх використання**

Ідея використання ваги тіла у вправах для розвитку певних груп м'язів чи напрацювання специфічних навичок не нова. Різного роду вправи з використанням пружних чи жорстких ременів та задіяння ваги тіла також давно відомі тренерам, які їх використовують у програмах підготовки спортсменів, створюючи комбінації рухів та вправ, що враховують особливості як конкретного виду спорту, так і самого спортсмена.

Особливістю функціональних вправ TRX Suspension з використанням ременів TRX є їх універсальність та широкий діапазон можливостей для застосування, обумовлений розмірами та дизайном ременів, а також міцністю матеріалу, з якого вони зроблені та надійністю конструкції. Це робить фактично безмежними варіації комбінацій рухів, що, у свою чергу, і обумовлює таке широке використання TRX у сучасних програмах тренувань з різних видів спорту. Комплекс вправ для тенісистів різного рівня включає послідовний ряд вправ, які імітують реальні тенісні рухи та роботу ніг. Ці вправи розвивають координацію та контроль рухів у грі, силу і гнучкість. Як правило, комплекс містить вправи для розминки, а також спеціальні: імітацію подачі, ударів справа та зліва, ривка з місця, вправи на скручування і розвиток гнучкості, сили, координації та балансу.

На думку автора, технологія TRX може використовуватися як додаткова складова у програмі тренувань. Те ж саме можна сказати і про використання кардіо тенісу. При цьому основу занять все ж таки повинні складати традиційні прийоми, що використовуються для навчання грі в теніс, і наполегливе відпрацювання студентами необхідних прийомів та рухів під наглядом викладача.

Використання TRX кардіо тенісу може урізноманітнити заняття, додати емоційної напруги і посилити мотивацію до занять, оскільки це нові види вправ з використанням сучасних засобів, які повинні подобатися молоді.

### Список використаних джерел:

1. Бурлака І.В. Особливості мотивації студентів до занять у групах тенісу у ВНЗ неспортивного профілю / І.В. Бурлака, А.В. Лукачина // Молодий вчений. – № 12 (27). – 2015. – С. 122–127.
2. Бурлака І.В. Використання прийомів кардіо-тенісу в тренувальних заняттях студентів-тенісистів у ВНЗ неспортивного профілю / І.В. Бурлака, А.В. Лукачина // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Вип. 118 (3). – 2014. – С. 42–45.
3. Pluim et al. Health Benefits of Tennis / Babette M. Pluim, J. Bart Staal, Bonita L. Marks, Stuart Miller, and Dave Miley // British Journal of Sports Medicine. – Vol. 41(11). – 2007. – P. 760–768.
4. Groppel J. Tennis for the health of it! / Jack Groppel, Nicolas DiNubile // The Physician and Sportsmedicine // Vol. 37, No.2. – 2009. – P. 40 – 50.
5. Бурлака І.В. Дослідження рівня фізичного стану студентів груп тенісу у ВНЗ неспортивного профілю / І.В. Бурлака, А.В. Лукачина // Молодий вчений. – № 2 (29). – 2016.
6. Gavin J. Pairing personality with activity: new tools for inspiring active lifestyles / J. Gavin // Physician and Sportsmedicine. – Vol. 32(12). – 2004.

**Гончарук А.І.**

*викладач,*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

## **ЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ АРБІТРІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ У ФУТБОЛІ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Сучасний футбол представляє собою яскраве спортивне видовище в якому органічно співвідносяться висока виконавча майстерність футболістів з безкомпромісною боротьбою гравців на кожній ділянці поля. З кожним роком змагання по футболу приймають все більшу популярність.

Масовий розвиток і популярність гри у футбол вимагає високого рівня не тільки навчально-тренувального процесу, але і організації змагань. Важлива роль в успішному виконанні цього завдання належать арбітрам по футболу.

Сучасний етап розвитку футболу обумовлює діяльність арбітрів в умовах значного підвищення фізичної і психічної напруги змагальних режимів, неухильного послідовного прогресу виконавської майстерності гравців, стрімкості змін ігрових ситуацій, комбінаційної гри з націленістю команд на атаку, в основі яких лежить істотне підвищення рівня функціональних можливостей, швидкісно – силової витривалості гравців.

Розвиток вітчизняного футболу багато в чому залежить від стану і якості професійної підготовки суддівського корпусу. Арбітр є один з найбільш важливих учасників футбольної гри. Поряд з досконалим знанням Правил цієї