

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

Бурлака І.В.

старший викладач,

Національний технічний університет України

«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

ПРО МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ПРИЙОМІВ КАРДІО ТЕНІСУ В СТУДЕНТСЬКИХ ГРУПАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Про вдосконалення навчального процесу у ході занять з фізичного виховання згадують завжди, коли піднімається питання про необхідність більшої зацікавленості студентів вищих навчальних закладів у підтриманні гарної фізичної форми [1].

Автором самостійно та у співавторстві з А. Лукачиною досліджувалися різні види мотивації студентів груп тенісу до занять з фізвиховання [2], а також проводився моніторинг стану здоров'я студентів з використанням «Щоденника самоконтролю», дані якого потім було проаналізовано та викладено в статті «Дослідження рівня фізичного стану студентів груп тенісу у ВНЗ неспортивного профілю» [3].

Висновки, які було зроблено у згаданих дослідженнях, свідчать про необхідність збільшення рухової активності студентів у формах, які б підсилювали мотивацію до занять тенісом як видом фізичної культури. Поєднання сучасних підходів і традиційних форм ведення занять з фізвиховання можуть сприяти підтриманню інтересу студентів до рухової активності.

Кардіо теніс, як вид рухової активності, що поєднує прийоми тенісу та фітнесу, є одним із варіантів урізноманітнення програми занять, про що автором вже згадувалося в інших статтях [2; 3].

В Україні заняття з кардіо тенісу поки що не дуже популярні, незважаючи на швидке поширення цього виду рухової активності у світі. У Києві такі заняття проводять тільки в тенісному клубі «Адмірал». Зважаючи на вартість місячного абонементу 1200 грн (12 занять), можна сказати, що для більшості студентів ці заняття недоступні. Викладачі, які б хотіли пройти відповідний сертифікаційний курс та отримати необхідні навички та досвід для застосування прийомів кардіо тенісу, також не мають цієї можливості, тому що такі курси не проводяться в Україні, а зарубіжні є недоступними з цілої низки причин.

Посилаючися на результати моніторингу стану здоров'я студентів за допомогою ведення «Щоденника самоконтролю» та наступного аналізу даних, можна стверджувати, що стан серцево-судинної системи студентів не є ідеальним. Наприклад, пульсовий тиск частини як юнаків, так і дівчат першого і другого курсів навчання, має тенденцію зміщення в зону дещо підвищених

значень [3], і це означає, що недостатність рухової активності може призвести до того, що тенденція стане беззаперечним фактом.

Саме кардіо теніс є оптимальним засобом покращення стану серцево-судинної системи та підвищення загальної фізичної витривалості. Цей вид рухової активності за своєю природою є ігровим, емоційно насиченим і має очевидні переваги перед монотонними вправами на тренажерних бігових доріжках, імітації ходіння на степпері і т.п., тобто тими традиційними видами активності, які застосовуються для тренування серцево-судинної системи.

Для успішного впровадження елементів кардіо тенісу в традиційні заняття, перш за все, потрібні:

- спеціальна теоретична підготовка викладачів, яка повинна дати їм чітке розуміння того, які зміни відбуваються в організмі в залежності від виду вправ, їх тривалості та частоти повторюваності. Цю підготовку повинні забезпечити медики, бажано, спеціалісти-кардіологи. Викладач повинен мати відповідне посвідчення про здатність регулювати навантаження під час тренувальних занять і гарантувати безпечність вправ, типових для кардіо тенісу, для студентів.

Важливо, щоб при сертифікації враховувалися особистісні характеристики викладача. Це повинна бути особа, яка, перш за все, хоче проводити такі заняття, вміє мотивувати, любить працювати з великими групами, і, бажано, виглядає як фітнес-інструктор.

- забезпечення занять хоча б елементарними допоміжними засобами: пластиковими конусами, мотузковими драбинами, кольоровими пластиковими кругами, пластиковими або металевими кільцями і т.п.

- забезпечення аудіо-супроводу: необхідна аудіо-апаратура, можливість підключення підсилювачів звуку, а також необхідна підбірка аудіозаписів для відповідного музичного супроводу.

- наявність розробленого плану, з детальним описом вправ та видів активності протягом заняття. Важливо, щоб вправи були різноманітними, не повторювалися та включали різні види рухової активності. Це допоможе підсилити емоційну складову заняття.

Викладачі можуть користуватися джерелами ідей, які є на відповідних сайтах, наприклад tennisdrills.tv.

Як приклад, можна навести вправу, яку часто використовують тренери тенісистів (рис. 1): викладач «вкидає» м'яч у поле, на сторону одного з двох гравців, які стоять за задньою лінією кожний на своїй половині корту. Решта студентів стоять один за одним у лінію біля сітки з однієї сторони.

Гравці перекидають м'яч один одному через сітку. При цьому викладач може або не ставити ніяких спеціальних завдань у випадку, якщо це початківці, або давати якесь спеціальне завдання, якщо гравці вже мають деякий досвід – наприклад, використовувати підрізку, або дотримуватися певної схеми направлення м'яча тощо. Як тільки один з гравців робить помилку (м'яч в сітку або за лінію), він залишає поле і стає в кінець черги, що очікує біля сітки, а на його місце стає перший з очікуючих.

Відмінність від звичайних вправ тенісистів у цьому випадку полягає у тому, що описані у прикладі вправи студенти роблять з музичним супроводом, бажано, ритмічним. Це задає певний темп і створює відповідний емоційний фон.

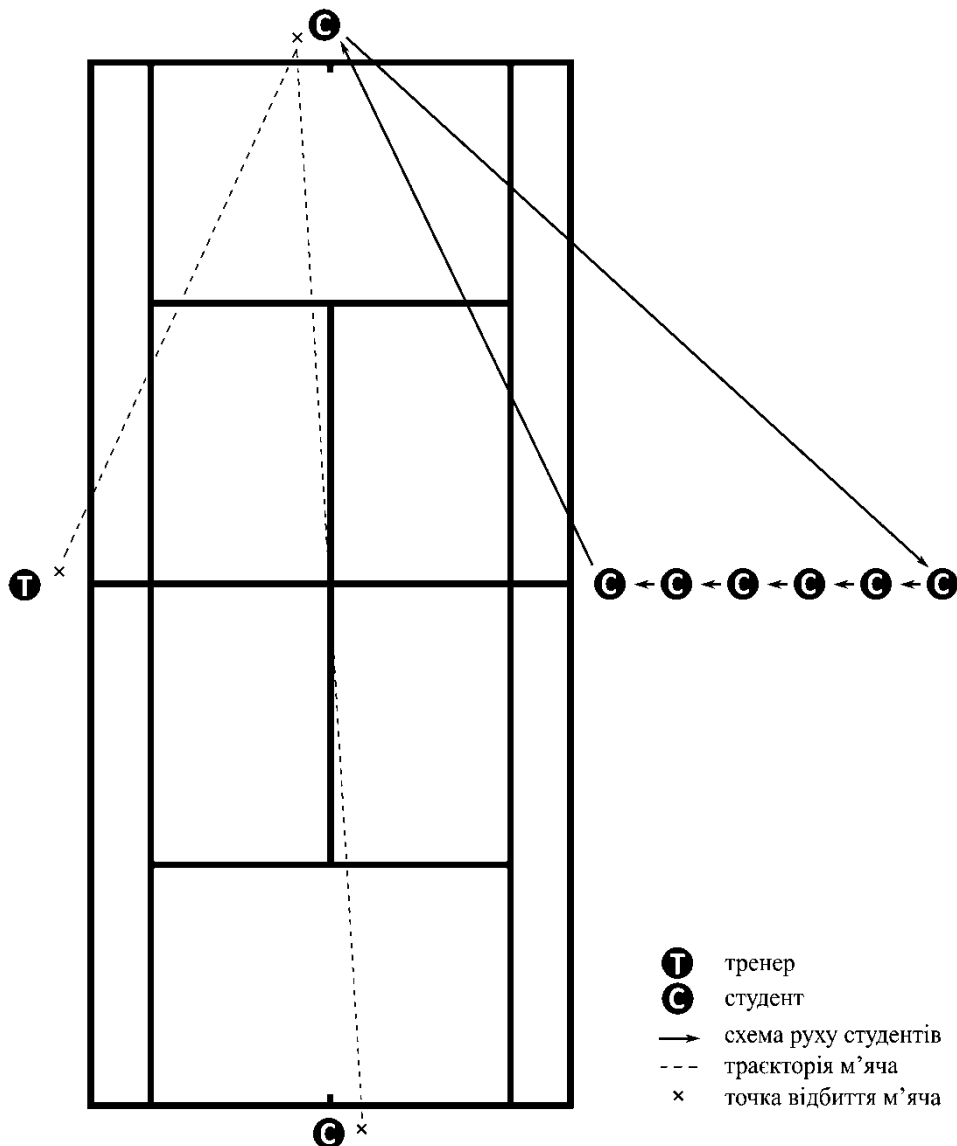


Рис. 1. Приклад типової вправи з елементами кардіо тенісу

Варіацій описаної вправи безліч. Тут може бути застосований і поділ на команди, і використання міток, розкладених на корті, і виконання певного «малюнку» пересування по корту при заданій схемі розіграшу м'яча, і оголошення переможця, який довше за інших протримав м'яч у грі, і т.п.

Головне у подібних вправах – тримати темп, який заданий музичним супроводом, і який підсилює емоційну складову заняття.

Список використаних джерел:

1. Бойко Д. В. Сучасний стан та перспективні напрямки вдосконалення фізичного виховання студентів ВНЗ України III-IV рівнів акредитації / Д. В. Бойко // Педагогіка, психологія. та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012 – № 1. – С. 22–25.

2. Бурлака І. В. Особливості мотивації студентів до занять у групах тенісу у ВНЗ неспортивного профілю / І. В. Бурлака, А. В. Лукачина // Молодий вчений. – 2015. – № 12. – С. 122–126.

3. Бурлака І. В. Дослідження рівня фізичного стану студентів груп тенісу у ВНЗ неспортивного профілю / І. В. Бурлака, А. В. Лукачина // Молодий вчений. – 2016. – № 2.

4. Бурлака І. В. Можливості використання прийомів TRX кардіо тенісу в програмі занять студентів тенісистів / І. В. Бурлака // «Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук» (г. Ужгород, 08-09 апреля 2016 г.). – Херсон: Издательский дом «Гельветика», 2016.

Бурлака І.В.

старший викладач,

Національний технічний університет України

«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

ПРО ТЕОРЕТИЧНУ ПІДГОТОВКУ СТУДЕНТІВ ТЕНІСИСТІВ У ВНЗ НЕСПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ

Заняття з фізичного виховання, що проводяться викладачами протягом двох перших років навчання в Національному технічному університеті України «КПІ», мають на меті підтримання фізичного стану молоді на належному рівні, а також виховання у них звички до занять фізкультурою. Вступивши до університету, на першому курсі студенти самі вибирають вид спорту, яким вони будуть займатися. При цьому типовою є ситуація, коли вибраний спорт є новим для студента.

Навчальні програми, які складають викладачі спортивних секцій, є різними, але, незалежно від виду спорту, всі вони повинні враховувати те, що в групах будуть новачки, які ним досі не займалися. Це треба обов'язково враховувати при плануванні занять. Студенти повинні мати можливість отримати загальне уявлення про вид спорту, який вони обрали, і, крім того, в програму повинні бути включені блоки, які дадуть їм розуміння основ фізіології та переваг здорового способу життя. У разі вибору тенісу як виду занять з фізичного виховання, в програмі треба виділити особливості переваг саме цього спорту для підтримання фізичної форми [1].

Коли мова йде про теніс, завжди має сенс починати пояснення теорії гри з геометрії тенісу. Для студентів технічного ВНЗ такі пояснення будуть найбільш зрозумілими та зроблять вимоги викладача до виконання певних рухів очевидними і логічними.

Для того, щоб теоретично обґрунтувати необхідність виконання ударів з певною траєкторією м'яча для гарантованого попадання у корт, викладач може запропонувати студентам самим зробити теоретичні розрахунки для різних варіантів, надавши необхідні вихідні дані: розмір тенісного корту, висоту сітки, приблизну позицію гравців, висоту, на якій гравець відбиває типовий м'яч і т.д.