

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.

Доцільним є виконання подібного розрахунку невеликими групами з наступною презентацією висновків. У кожній з груп може бути своє завдання. Наприклад, група А розраховує, якою повинна бути траєкторія м'яча при простому плоскому ударі з задньої лінії, група В – при крученому ударі з тієї ж позиції, група С – при різаному ударі. Викладач, використовуючи результати розрахунку, пояснює відмінності таких ударів та особливості їх виконання. Такого ж підходу – делегування студентам висвітлення питань теорії тенісу на основі конкретних завдань – можна дотримуватися також при вивченні стандартних тактичних дій, які реалізуються у грі.

Можливо, цікавим для студентів технічних ВНЗ буде огляд технічних особливостей ракеток та струн. Хоча на рівні аматорської гри, якою є заняття в групах тенісу як фізкультури, студенти, як правило, не приділяють великої уваги типу використовуваної ракетки, і тим більше, не цікавляться типом струн, але для них буде цікавою інформація про те, як можна посилити гру за рахунок використання певного типу ракетки. Крім того, це сприятиме кращому розумінню особливостей технічних прийомів гри.

Можна взяти, як приклад, зв'язок між контролем м'яча та потужністю удару, та показати студентам, що точність та сила їх ударів залежать не тільки від того, наскільки точно вони посилають м'яч чи скільки сили вкладають в удар, а і від того, якою ракеткою грають.

Навіть для новачка, який всього кілька разів виходив на корт, зрозуміло, що точність попадання м'яча саме туди, куди він хоче потрапити, залежить від стабільності виконання ударів та того, як він відбиває м'яч. Багато хто з новачків, вкладаючи надлишок сили в удар, в результаті втрачають контроль над м'ячем і не попадають у корт, і навпаки – бажаючи контролювати точність удару, стримують силу удару. Викладач повинен пояснити, що баланс між «контролем» та «силою» удару – це фактор, що залежить не тільки від гравця, але і від того, якою ракеткою він грає.

Якщо м'яч торкається струн точно посередині струнного переплетіння, то за умови плоского удару, він відіб'ється точно у тому напрямку, звідки прилетів. Якщо ж він торкнеться струнної поверхні не точно посередині, то траєкторія відбиття буде визначатися так званою «кутовою похибкою», яка визначається за формулою:

$$\Delta\theta = \left(\frac{Cz\Delta v}{L} \right) \left(\frac{m}{LT} \right)^{1/2}$$

де L – довжина струни, T – натяг струни, z – відстань точки дотику м'яча до струнної поверхні від її центру, Δv – зміна швидкості м'яча, m – маса м'яча і C – константа.

Із цього рівняння можна бачити, що величина кутової похибки, з якою м'яч відбивається, обернено пропорційна натягу струн. Іншими словами, ракетка з більшим контролем м'яча (менша кутова похибка), матиме меншу потужність удару (більший натяг струн) [2].

Це один з прикладів того, як можна доносити до студентів взаємозв'язок факторів, які визначають якість гри. Це допоможе тенісистам початківцям

краще розуміти, що впливає на точність їх ударів, та як точність удару пов'язана з його силою і властивостями самої ракетки.

Автор вважає, що основним завданням теоретичної складової програми занять з тенісу є посилення мотивації студентів до занять тенісом [3]. З цього і треба виходити, розробляючи навчальну програму.

Крім того, кожний розділ програми теоретичних занять повинен мати зв'язок з практичними заняттями на корті та біля тренувальної стінки. За умови логічно вибудованого підходу, вимоги викладача під час виконання практичних вправ будуть зрозумілішими для студентів, тому що матимуть теоретичне пояснення, вже засвоєне на заняттях з теорії.

Спеціальної уваги заслуговує використання відеоматеріалів для підкріплення розуміння студентами тенісистами техніки виконання ударів, особливостей переміщення по корту, тактичних вправ для засвоєння стандартних ситуацій гри та ефективних реакцій на них. Зараз доступна безліч Інтернет джерел, де всевітньо відомі тренери та гравці демонструють правильне в сучасному розумінні виконання ударів, дії тенісиста у стандартних ситуаціях гри тощо. Якщо корти, на яких проходять заняття студентів, використовують також тенісисти з хорошим професійним рівнем гри, то варто цим скористатись і дати студентам можливість поспостерігати їх у грі, звертаючи увагу на особливості виконання рухів: роботу ніг, замах, підхід до м'яча. Такі безпосередні спостереження, на думку автора, дають сильний мотиваційний ефект.

Список використаних джерел:

1. 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.
2. Brody H. Physics of the tennis racket // *American Journal of Physics*. – Vol. 47(6). – 1979 – P. 481.
3. 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.

Городинський С.І.

викладач,

Буковинський державний медичний університет

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ У СУЧАСНІЙ ОСВІТІ

Здоров'я – це неоціненний скарб, даний людині природою. Нема нічого дорожчого і найуразливішого за здоров'я. Разом з тим, отримавши здоров'я, людина не знає і не вміє доцільно скористатись цим скарбом. Дуже часто вона, робить вчинки, які не тільки допомагають зберегти неоціненне, розвинути або вдосконалити його, а навпаки руйнує і знищує. В сучасних умовах надзвичайно