

2. Дістати коліном до лоба, відкинути голову і ногу назад вгору – 10 разів.

3. «Кішечка» – спину вгору і вниз – 1 хв.

Вправи з вихідного положення «По-турецькі»:

1. Витягнутися руками вперед на підлогу, голова між руками, спину прогинати до підлоги – 12 разів. Відновити дихання.

Відпочинок 3-5 хв.: лежачи на спині, очі закриті, руки уздовж тулуба, долоні до верху, ноги на ширині плечей. Дихання спокійне.

Після ЛФК прийняти теплий душ. Всі вправи потрібно робити в середньому темпі і більше на розворот плечей назад.

Список використаних джерел:

1. Лікувальна фізична культура при сколіозах / Васильєва Т.Д. – ГЦОЛФК. – М., 1981.
2. Система реабілітації сколіотичної хвороби у дітей / Губін Г.І. Сівун Н.Ф.
3. Програма фізичної реабілітації сколіотичної хвороби / Дрожжина Л.О. // Адаптивна фізична культура. – 2006. – № 4.
4. Лікувальна гімнастика і масаж при сколіозах / Рейзман А.М., Багров Ф.І. – Медгиз. – М, 1963.
5. Інтернет ресурси.

Лукачина А.В.

старший викладач,

Національний технічний університет України

«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

БАЛАНС ВІДКРИТИХ І ЗАКРИТИХ НАВИЧОК У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СТУДЕНТІВ-ТЕНІСІСТІВ

Традиційні прийоми, які використовують тренери з тенісу у групах студентів ВНЗ неспортивного профілю, спираються, перш за все, на досвід самого викладача та методику викладання, яка визначається матеріалами, спеціально для цього розробленими. Крім того, викладач мусить зважати на ті обмеження, які він повинен враховувати, плануючи навчальний процес. Перш за все, це кількість кортів, наявність тренувальної стінки, кількість студентів в групі, рівень підготовленості тенісистів у межах однієї групи і т.п.

Більшість тренерів практикують таку модель проведення самого тренування, яку свого часу використовували їх тренери, або використовують колеги, та яка означена в методичних матеріалах. Можна сказати, що переважна більшість викладачів (якщо не всі) в організації тренувань використовують підходи, які базуються на розвитку у студентів так званих закритих навичок (їх ще називають «навичками з закритою петлею управління»). Тобто, студентів спочатку навчають правильним, модельним, рухам при виконанні базових ударів. Цьому приділяється велика увага і успіх студента-тенісиста оцінюється мірою відповідності виконуваних ним ударів

стандартній моделі. При цьому потім, коли студенти, досягши певного рівня цих навичок, виходять на корт, викладач звично спостерігає за тим, що ці навички практично не гарантують результату у грі. Тоді настає етап навчання тактичним прийомам. Саме в такій послідовності діє більшість тренерів: спочатку відпрацювання ударів, потім тактика.

У світовій тренерській практиці вже давно обговорюються різні підходи до навчання гри в теніс. Відомо, що теніс – це гра, у якій спортсмен діє у обставинах, що постійно змінюються. Він оцінює ситуацію, приймає рішення, і тільки потім виконує удар. За цим йде новий цикл, або ж перерва, і потім цикл повторюється. Таким чином, в тенісі ключовими є *відкриті навички* – ті, «що застосовуються в мінливих умовах, які не контролюються виконавцем. Для успішного застосування навичка повинна бути адаптована до ситуації» [1; 2]. Крім тенісу, прикладами видів спорту, де важливі саме відкриті навички, є хокей, боротьба, бокс та ін. – ті, в яких спортсмен діє в обставинах, що постійно змінюються і потребують швидкого прийняття рішень.

Закриті ж навички припускають стабільні, передбачувані умови. Виконавець діє, наслідуючи певну ідеальну модель виконання, він добивається її на тренуваннях і під час змагань намагається ідеально її відтворити. У нього відсутні зовнішні впливи на виконання (крім емоційних), він може сам вибирати, коли йому почати і закінчити дію. Прикладами закритих навичок є фігурне катання, плавання, гімнастика, стрільба по нерухомій мішені. Щодо тенісу, то тут тільки один елемент – подачу – можна віднести до закритих навичок.

Так склалося, що роками викладання тенісу велося як для видів спорту, що потребують закритих навичок. Тобто, наголос робився (і робиться) на виконанні специфічних рухів, наслідуючи певну модель. Модель з роками трохи змінювалася. Зміни, зокрема, торкнулися позиції для удару справа – до повністю закритої вихідної позиції додалася напівзакрита. Роблячи замах для удару справа, тенісисти тепер виконують петлю. Змінюються види хватки, і деякий час вони вважаються «моделлю» для виконання певних ударів. Потім з'являються нові зміни. Поширенню нових прийомів сприяє широке використання сучасної відеотехніки, коли тенісисти можуть вивчати особливості рухів визначних тенісистів світу і наслідувати їх.

Традиційні прийоми навчання тенісу завжди спиралися на пріоритет привчання тенісистів-початківців до зразку моделей виконання рухів і елементів. При цьому навчання тому – як саме ці відпрацьовані рухи можуть бути використані у найрізноманітніших ігрових ситуаціях, завжди було наступним ступенем у тренуванні, коли і тенісист, і викладач, пересвідчувалися, що саме тільки відшліфоване виконання рухів не гарантує адекватної винагороди в ігровій ситуації.

Таким чином, описаний підхід, знайомий всім тренерам, покращуючи закриті навички, гальмує розвиток відкритих – а саме тих, які є важливими для гри в теніс. Наприклад, спостереження за грою тенісистів рівня 2.0 тенісного рейтингу, показали, що час, протягом якого м'яч знаходився у діапазоні зручному для «модельного» удару з відскока, складає 30% максимум. Це

означає, що коли тенісисти грають (саме грають, а не тренують удари), їм потрібно 70% часу пристосовуватися до таких ударів, яких їх не навчали.

Цю проблему вивчали ще з 80-х років минулого століття, і канадський тренер Луїс Кайєр вже тоді систематизував принципи, які є важливими для розвитку *відкритих навичок* при грі в теніс. Зараз ці принципи прийняті Міжнародною федерацією тенісу. Суть підходу, запропонованого Луїсом Кайєром, була в тому, що перед кожним ударом тенісист проходить 4 стадії (рис. 1).

Ще до того, як виконає удар, він повинен:

1. Зорієнтуватися в ситуації – позиції суперника, його намірах, можливостей використання своєї позиції і інших факторів.

2. Після цього він повинен прийняти рішення стосовно тактики відображення удару суперника, найбільш ефективною для даної ситуації.

3. Тільки після прийняття рішення, власне, настає час дії – тенісист відбиває м'яч.

4. Зразу ж після удару він повинен проаналізувати подальші дії, як свої, так і суперника, щоб підготуватися до наступного циклу.



Рис. 1. Цикл відкритої навички на прикладі дій тенісиста

Ні в якому разі не можна говорити, що напрацювання закритих навичок в тенісі не потрібне. Воно необхідне на початковому етапі, коли тенісист ще не може одночасно контролювати багато параметрів. Крім того, відомо, що здобуття закритих навичок відбувається значно швидше, ніж відкритих [2]. Починаючи формувати у тенісиста закриті навички, треба фіксувати умови їх застосування. Потім поступово знімати обмеження і розширювати діапазон ситуацій, вводячи незнайомі і незручні для тенісиста, такі, які він не контролює і не може передбачити.

Тому в навчанні тенісу потрібно зберігати баланс розвитку закритих і відкритих навичок, на певному етапі роблячи акцент саме на відкритих. Техніка виконання повинна підпорядковуватися тактиці ведення гри, бути її інструментом, незалежно від рівня тенісиста.

Провідні тренери радять будувати тренувальний процес на розвитку відкритих навичок, і перш за все вчити тенісиста як грати (тактично), при цьому пояснюючи, які саме технічні навички для різних ситуацій є найбільш ефективними. Підхід «спочатку техніка, а потім тактика» сучасними тренерами вважається неефективним, тому що «правильна техніка» ударів потім завжди повинна бути адаптована до ігрових ситуацій, але ж при цьому треба навчити, як саме адаптувати. А головне – при акценті на розвиток закритих навичок, не можна напрацювати досвід прийняття рішень, у той час як вся гра в теніс – це, власне, і є безперервний процес прийняття рішень. Більшість тренерів, аналізуючи помилки, які роблять тенісисти, невдало відбивши удар, пояснюють це недоліками техніки. Насправді, 40-60% таких помилок – де дефіцит вміння вчасно приймати рішення [1].

У підготовці студентів тенісистів, для яких заняття з тенісу – це форма фізичного виховання, було б доцільно приділяти особливу увагу правильному розподілу часу, відведеного на відпрацювання технічних вмінь (закритих навичок) і прийняття тактичних рішень для напрацювання відкритих навичок, які стануть у нагоді студентам не тільки на корті, але й у подальшому професійному житті, яке буде регулярно ставити їх у ситуації швидкого та ефективного прийняття рішення. В цьому плані заняття тенісом – неоціненна практика для майбутніх спеціалістів.

Список використаних джерел:

1. Wayne Elderton. Coach to Coach // Advanced Coaching Education. [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://elderton.webfactional.com/media/article_pdfs/OpenSkillLearning_.pdf
2. ITF Coaches Education Programme // Coaching Beginner and Intermediate Players Course. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://en.coaching.itftennis.com/media/114039/114039.pdf>