

ТЕНІС У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Фізичне виховання студентів у ВНЗ включає проведення тренувальних занять з різних видів спорту із використанням сучасних форм викладання навчального матеріалу. У статті аналізується теніс як вид спорту, що представлений у системі фізичного виховання вищої школи.

Ключові слова: ВНЗ, заняття, навчальний матеріал, підготовка, розвиток, студент, теніс, фізичне виховання.

Актуальність проблеми. Одним із завдань фізичного виховання студентів протягом їх навчання у ВНЗ є прищеплення звички до систематичних занять фізичною культурою й видами спорту за власним бажанням. Основу фізичного виховання студентів становить планомірна робота з популяризації занять різними видами спорту, при цьому програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів містить матеріал з більшості ігрових видів спорту й серед них гідне місце відведене тенісу (Ю. Д. Железняк и др., 2010; А. Г. Мовсесов, С. П. Миронович, 2005).

Теніс, як складова частина програми з фізичного виховання студентів, є одним із засобів вирішення основних завдань фізичного розвитку студентської молоді, зміцнення здоров'я, формування й вдосконалення рухових вмінь і навичок, виховання основних фізичних якостей, таким чином, систематичні заняття тенісом здатні сприяти вирішенню оздоровчих, освітніх й виховних завдань фізичного виховання у вищому навчальному закладі [1, 6].

Проведення занять з тенісу варто будувати виходячи із принципу комплексного підходу, заняття за своєю спрямованістю повинні бути комбіновані, щоб вони включали матеріал двох-трьох видів підготовки (фізичної, технічної, тактичної), у їх різних поєднаннях. Такі заняття дозволяють вирішувати головне завдання – оволодіння технікою ігрових прийомів (первісне навчання прийомам гри) при оптимальному рівні розвитку необхідних для цього фізичних здатностей. Всі наступні навчально-тренувальні заняття будуються на основі попередніх [3], з обов'язковим повтором раніше вивчених рухових дій і із включенням нових технічних елементів й техніко-тактичних прийомів.

Дослідження виконувалось за планом науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання НТУУ "Київський політехнічний інститут".

Мета, завдання роботи, матеріал і методи

Мета дослідження – характеристика тенісу як виду спорту, що належить до системи фізичного виховання студентів вищого навчального закладу.

Методи дослідження включали вивчення й аналіз літературних джерел.

Результати дослідження. Фізичне виховання студентів протягом їх навчання у ВНЗ становить невід'ємну частину виховання молоді й спрямовано на зміцнення здоров'я, її різнобічний фізичний розвиток з метою підготовки до життя і високопродуктивної праці [5, 7, 8].

Теніс у ВНЗ представляє собою складову частину занять у навчальних відділеннях й є однією з основних форм організації фізичного виховання студентів у вищій школі, тому особливої уваги заслуговують питання оптимізації навчального процесу з тенісу для більш ефективного розвитку фізичних якостей студентів й засвоєння техніки гри. Передбачуваний методичний матеріал повинен використовуватись впродовж проведення навчально-тренувальних занять таким чином, щоб студенти на кожному занятті вивчали нові й вдосконалювали раніше вивчені технічні елементи й техніко-тактичні прийоми гри, а також одержували достатнє фізичне навантаження і розвиток фізичних якостей [4].

Діяльність тенісиста характеризується зміною ігрових ситуацій, а фізичні навантаження під час гри протікають зі змінною інтенсивністю, що дає можливість студентам із різним рівнем підготовленості опанувати техніко-тактичними прийомами гри [2]. Слід зазначити, що різноманіття рухів при грі у теніс є ефективним засобом для усунення недоліків у фізичному розвитку студентів й сприяє підвищенню їхньої рухової активності впродовж усього періоду навчання у ВНЗ. Незважаючи на емоційність гри, що сприяє виконанню великого обсягу фізичних навантажень, на заняттях з тенісу не переступаються границі оптимальних зусиль і виключається перевтома в силу того, що теніс за своєю специфікою є грою, проведення якої легко регулювати – така властивість робить заняття тенісом доступними для студентів з різним станом фізичної підготовленості, а також може служити засобом для покращення рівня фізичної підготовленості.

І. Структура й зміст курсу занять з тенісу включає:

1. Практичні заняття.

– Загальна й спеціальна фізична підготовка, вправи для розвитку витривалості, сили, спритності, швидкості, стрибучості, гнучкості.

– Естафети й рухливі ігри для розвитку спеціальних якостей.

2. Навчання техніці й тактиці гри у теніс.

– Стійки й переміщення (приставним, подвійним кроком і стрибком).

– Подача м'яча.

– Виконання ударів: справа й зліва після відскоку м'яча (без обертання м'яча, з обертанням м'яча), справа й зліва з льоту, смеш, свіча.

– Тактика гри. Доцільне застосування технічних прийомів у залежності від ігрової ситуації.

– Залікові вимоги. Здача контрольних нормативів із загальної й спеціальної фізичної підготовки, й техніко-тактичної підготовки.

II. Основи техніко-тактичної підготовки з тенісу

Спортивна техніка представляє собою цілеспрямоване виконання гравцем рухів і дій, що спрямовані на досягнення певного ефекту впродовж ігрової діяльності. Під час навчання техніці необхідно враховувати фізичну підготовленість студента, зазначимо, що основними методами засвоєння техніки є:

1. Метод пояснення й показу.

2. Метод цілісної й розчленованої вправи.

3. Ідеомоторний метод (уявне виконання вправи).

4. Метод аналізу виконаних рухів.

5. Метод використання технічних засобів.

6. Метод термінової інформації.

Техніка тенісу – це засіб ведення спортивної боротьби з вирішенням конкретних технічних завдань, оволодіння спортивною технікою в процесі навчання студентів здійснюється за наступною схемою:

– у студента створюється рухове уявлення (наявність виразного рухового уявлення з педагогічних позицій є головним);

– робляться спроби його практичного перетворення;

– в міру повторення досліджуваного руху здобувається вміння, що надалі перетворюється на рухову навичку.

III. Характеристика проведення навчально-тренувальних занять з тенісу

Впродовж проведення навчально-тренувальних занять доцільно зберігати послідовність у навчального матеріалу, тобто матеріал повинен бути розташований з розрахунком посиленості сприйняття, що виключає появу грубих помилок, неправильне формування рухових навички, непевність у своїх силах, а також зниження інтересу до занять тенісом. Навчання елементам техніки й тактики припускає вивчення матеріалу від легкого до важкого, від основних прийомів у нескладній обстановці з переходом до більш складних і нових елементів. Така методика дозволяє наприкінці курсу тенісу самостійно виявити свої сили й здатності в ігровій обстановці відповідно до правил гри.

У конспектах достатньо повно викладаються засоби для розвитку загальних фізичних і спеціальних якостей: "вибухової сили", швидкості переміщень, швидкісної, стрибкової й ігрової витривалості, спритності, застосування таких вправ полегшує оволодіння основними технічними елементами гри. Порядок і дозування вправ викладач може варіювати, але при цьому треба дотримуватись наступних рекомендацій:

1. Підготовча частина заняття має включати: вправи для вирішення завдань, що пов'язаної із підготовкою студентів до виконання основних завдань заняття – вправи загальноорозвиваючого характеру на силу, гнучкість, спритність і зміцнення м'язів плечового пояса й кистей рук, вправи на розвиток стрибучості й швидкості, *на виконання всіх вправ підготовчої частини заняття повинно бути відведено в середньому 20-25 хв.*

2. В основну частину заняття, у першу її половину, повинні входити вправи з вивчення техніки й тактики гри, на це приділяється 30-40 хв. (особливо протягом початкового етапу навчання), а пізніше 25-30 хв.; у другій половині основної частини уроку доцільно проводити навчально-тренувальні ігри у теніс за завданням, *загальна тривалість другої частини заняття має становити 45-50 хв.*

3. На заключну частину кожного заняття потрібно залишати *не менш 5-10 хв.* для виконання додаткових завдань із ЗФП, підведення підсумків проведення заняття й надання додаткових завдань для самостійної роботи

Висновок

1. Навчально-тренувальні заняття з тенісу сприяють зміцненню здоров'я студентів, розвитку основних й спеціальних фізичних якостей, опановують елементами техніки й тактики гри, підвищують спортивну майстерність.

2. Відвідуючи відділення з тенісу впродовж навчання у ВНЗ студенти одержують відомості з історії розвитку тенісу, ознайомлюються із правилами гри, основами методики навчання й тренування, методами й

засобами фізичної, технічної, тактичної і психологічної підготовки, студенти також одержують також знання з гігієни, режиму харчування, профілактиці травматизму.

3. Оскільки виконання окремих ігрових прийомів тенісу не пов'язане із проявом значних зусиль, з виконанням різких рухів й статичною роботою, такі прийоми гри можна використовувати для занять у групах початкової підготовки – виконання ударів у русі є гарним засобом, що корегує стан серцево-судинної системи, за умови правильної методики проведення занять у студентів знижується серцевий ритм, артеріальний тиск і частота дихання в стані спокою. У зв'язку із цим заняття тенісом доцільно використовувати в роботі зі студентами, які за станом здоров'я відносяться до спеціальної медичної групи.

Подальше дослідження планується провести з метою аналізу змісту навчальної діяльності з тенісу для студентів вищого навчального закладу.

Використані джерела

1. Антікова В. А. Оптимізація фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні. – Мат. всеукр. наук.-практ. конф. – Київ-Луцьк: Вежа, 1996. – С. 209-213.
2. Гороховский В. Л., Романовский В. Е. Большой теннис: для всех и для каждого / Планета Спорт. – Ростов-на-Дону: "Феникс", 2004. – 352 с.
3. Жур В. П. Начальное обучение и тренировка теннисистов: Методическое пособие / В. П. Жур. – Минск: Вышэйшая школа, 1983. – 126 с.
4. Жур В. П. Теннис: Метод. пособие / Акад. физ. восп. и спорта Республики Беларусь. – Минск: "Армита-Маркетинг, Менеджмент", 1997. – 149 с.
5. Лубышева Л. И. Теоретико-методологические основы формирования физической культуры студентов: автореф. дис. на соискание учен. степени докт. педагогич. наук: спец. 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры" / Л. И. Лубышева. – М., 1992. – 53 с.
6. Спортивные игры в физической культуре студентов вузов: уч.-метод. пособие / А. Э. Беланов, Е. В. Щеглова. – Воронеж: ЛОП ВГУ, 2006. – 24 с.
7. Физическая культура студентов – основа их последующей успешной профессиональной деятельности. II Международный научно-практический семинар (6 февраля 2008 г., г. Минск) / Под науч. ред. Г. А. Хацкевича. – Минск: Изд-во МИУ, 2008. – 240 с.
8. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: уч. пособ. для студ. высш учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Изд. центр "Академия", 2003. – 480 с.

Burlaka I. V., Lukachina A. V.

TENNIS IN THE SYSTEM OF HIGH SCHOOL PHYSICAL EDUCATION

Physical education of students in high school includes conducting of training studies by different types of sport with the using of modern forms of educational material's teaching. Tennis as type of sport that is presented in the system of high school physical education is analysed in the article.

Key words: *development, educational material, high school, physical education, preparation, tennis, student, study.*

Стаття надійшла до редакції 19.07.2013 р.

