

ВИКОРИСТАННЯ ПРИЙОМІВ КАРДІО-ТЕНІСУ В ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТТЯХ СТУДЕНТІВ-ТЕНІСІСТІВ У ВНЗ НЕСПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ

Розглянуто проблему ефективності проведення тренувань у тенісних групах з індивідуалізацією контролю тренувальних навантажень та використанням прийомів кардіо-тенісу для підвищення фізичної витривалості студентів-тенісистів. Наведено приклад використання прийомів та систематизовано переваги їх використання.

Ключові слова: кардіо-теніс, витривалість, аеробне навантаження, рухова активність, гіподинамія, частота серцевих скорочень (ЧСС).

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Багаторічні особисті спостереження за студентами, які вступають до університету і обирають групи тенісу для занять з фізичного виховання, дозволяють стверджувати, що з кожним роком стає все більше студентів, котрі мають певні проблеми з фізичною підготовленістю. Це стосується не тільки студентів-тенісистів, а й взагалі студентської молоді. Викладачі українських університетів відмічають збільшення кількості тих студентів, які за результатами медичного обстеження не можуть займатися в спортивних групах і направляються у спеціальні групи фізичної підготовки або й зовсім звільняються від занять [1, 2].

Одразу ж після вступу до університету всі студенти проходять первинне медичне обстеження, потім – регулярні обстеження на протязі всього навчання, тому викладач відділення тенісу має справу з тими, кого медики вважають фізично підготовленими для занять цим видом спорту. Зазначимо, що до тенісних груп приходять не найслабші. Однак рівень готовності сприймати навіть помірні фізичні навантаження, передбачені навчальною програмою, в групі у кожного студента різний.

Завдання викладача у навчальному відділенні тенісу детально розглянуті у роботі С.М. Жукова і А.В. Лукачини [4]. У ВНЗ неспортивного профілю основними завданнями є, перш за все, забезпечення фізичної активності студентів у рамках відведених для занять годин, набуття ними необхідних технічних навичок і тактичних прийомів гри, а в ідеалі – покращення стану їх здоров'я та виховання такого їх відношення до тенісу, яке б і в подальшому житті, після закінчення навчання, зробило б гру в теніс звичкою, що супроводжуватиме їх усе життя і допомагатиме підтримувати хорошу фізичну форму та здоров'я.

Проблема полягає в тому, що напружений навчальний графік не залишає студентам багато часу на фізичну активність, а найголовніше – у більшості з них немає розуміння необхідності регулярних фізичних вправ і потреби в них. Поширення комп'ютерів і різноманітних гаджетів не сприяє руховій активності молоді, навпаки, зводить її до критичного мінімуму. Тому час, відведений програмою на фізичне виховання, повинен використовуватися максимально ефективно.

Кількість учасників у групах відділення тенісу велика, рівень підготовленості студентів у межах однієї групи теж досить різний, незважаючи на принцип формування груп за рівнем підготовленості. Намагаючись врахувати ці особливості і забезпечувати індивідуальний підхід, викладач вимушений постійно проводити ротацию і комбінувати вправи та спаринг-партнерів, щоб всі студенти були максимально задіяні в тренувальному процесі і отримували необхідне фізичне навантаження та можливість відпрацьовувати технічні пройоми гри. При цьому частина студентів, причому, як правило, найслабше підготовлена, часто шукає можливості уникнути активного виконання вправ, особливо монотонних та малоцікавих для них (наприклад, вправ біля стінки). А саме ці студенти, з огляду на недостатній рівень їх фізичної підготовленості і володіння технікою гри, потребують особливих методів та підходів для залучення їх до активних тренувальних вправ.

Мета дослідження. Метою дослідження є пошук підвищення ефективності використання тренувальної сесії у тенісних групах великої наповненості з індивідуальним урахуванням фізичного стану студентів та рівня їх підготовленості, а також збільшення можливостей урізноманітнення видів тренувальної діяльності.

Методи дослідження. Вивчення та аналіз літературних джерел, спостереження за активністю студентів протягом навчального процесу.

Результати дослідження. Ефективність тенісу для покращення стану здоров'я та зменшення факторів ризику, що провокуються малорухливим способом життя – ожиріння, гіпертонії, діабету, серцево-судинних захворювань та остеопорозу – доведено науково, зокрема і зарубіжними дослідниками. В статті Бабетти Плям і ін. [3] проаналізовано 24 наукові роботи, пов'язані з дослідженням стану здоров'я гравців у

теніс. Вивчалися такі параметри, як інтенсивність гри та кисневий обмін, зв'язок гри в теніс з діяльністю серцево-судинної системи та міцністю кісток, а також інші фактори впливу. Виявлено, що тенісні гравці мають суттєві переваги у здоров'ї, включаючи стійкість до аеробних навантажень, нижчий відсоток жиру у загальній вазі, кращий ліпідний обмін, менший ризик розвитку серцево-судинних захворювань та кращі показники міцності кісток.

Таким чином, теніс може ефективно використовуватися для вирішення проблеми гіподинамії студентів для збереження і укріплення їх здоров'я. При цьому ефективність занять у групі може бути підвищено саме за рахунок використання методів так званого "кардіо-тенісу", оскільки це передбачає виконання групових вправ з елементами відпрацювання техніки тенісних ударів в активному темпі.

Протягом останнього часу у суспільствах з міцними тенденціями дотримання здорового способу життя набувають популярності комбіновані фізичні вправи на основі тенісу та елементів фітнесу з використанням ритмічної музики як супроводжуючого аудіофону. Ця методика підтримки фізичної форми здобула назву "кардіо-теніс". Її особливістю є одночасне тренування на корті до 8-10 учасників. У багатьох країнах спеціальні групи з кардіо-тенісу створюються при тенісних клубах і підтримуються професійними об'єднаннями як тенісу, так і фітнесу.

Повне кардіо-тенісне заняття складається з кількох етапів – розігріву, активного кардіо-етапу і етапу поступового зниження навантаження, розслаблення. В рамках окремої академічної пари (заняття групи тенісу) цей вид тренування, з дотриманням всіх етапів, може займати до 30 хвилин. Показником ефективності є вимірювання за допомогою пульсометра частоти серцевих скорочень (ЧСС), а також кількох інших параметрів: витрат енергії (ккал) і спалювання жирів (г). Практично всі сучасні пульсометри забезпечують зняття вказаних даних. Це дає можливість оцінювати індивідуальну рухову активність студента-тенісиста.

Методика проведення кардіо-тенісної сесії у рамках заняття досить проста. Більшість вправ і прийомів – ті ж, що традиційно використовуються викладачами відділення тенісу. Набір та послідовність групових вправ залежить від завдання, поставленого викладачем для конкретного заняття (ознайомлення з новим технічним прийомом, вивчення та відпрацювання виконання певних технічних прийомів або закріплення навичок виконання тощо).

Кардіо-теніс може використовуватися як доповнення до тих вправ, які визначено навчальною програмою, для збільшення рухової активності всіх студентів у групі на тренуванні та об'єктивного індивідуального контролю фізичного навантаження [5,6]. При цьому необхідно пам'ятати, що кардіо-тенісний етап заняття проходить у зоні аеробного навантаження, яке характеризується ЧСС до 70% від свого максимального значення. Дослідники наводять різні формули для визначення граничного значення ЧСС залежно від виду тренування (аеробне, інтервальне, анаеробне тощо), віку, статі, фізичної підготовленості, досвіду занять конкретним видом спорту та ін. [6,7]. Враховуючи неоднорідність складу груп за рівнем підготовленості та індивідуальні особливості студентів-тенісистів, можна рекомендувати починати з більш низьких значень ЧСС з поступовим збільшенням інтенсивності кардіо-тенісних вправ протягом семестру.

Переваги, які дає кардіо-теніс, наступні:

- серце працює у зоні аеробного навантаження, що сприяє збільшенню витривалості серцевого м'яза;
- м'язові тканини насичуються киснем, розвиваються легені та збільшується їх об'єм;
- виконання різноманітних групових вправ, що весь час змінюються і йдуть в активному темпі, збільшує фізичне навантаження і, відповідно, ефективність заняття в частині тренування фізичної витривалості;
- подібно до інтервальних тренувань, короткі цикли активного навантаження чергуються з циклами відпочинку;
- акцент робиться, у першу чергу, на різноманітності рухів і завдань;
- покращується техніка виконання тенісних ударів, оскільки темп тренування високий і за короткий час студент робить більше ударів, ніж при звичайній схемі тренування, причому ударів різного типу.

На рис. 1 показано приклад вправ, які можуть бути використані викладачами відділень тенісу у ході кардіо-тенісного етапу заняття. Крім завдання тренування витривалості, яке в даному випадку є основним, вправи використовуються для відпрацювання техніки ударів, змін темпу руху, виконання специфічних для тенісу дрібнокрокових переміщень, для чого на корті виставляються конуси або інші мітки для означення "доріжки". Кожна вправа виконується циклами, кількість повторів визначається тренером в залежності від підготовки тенісистів і їх кількості у групі.

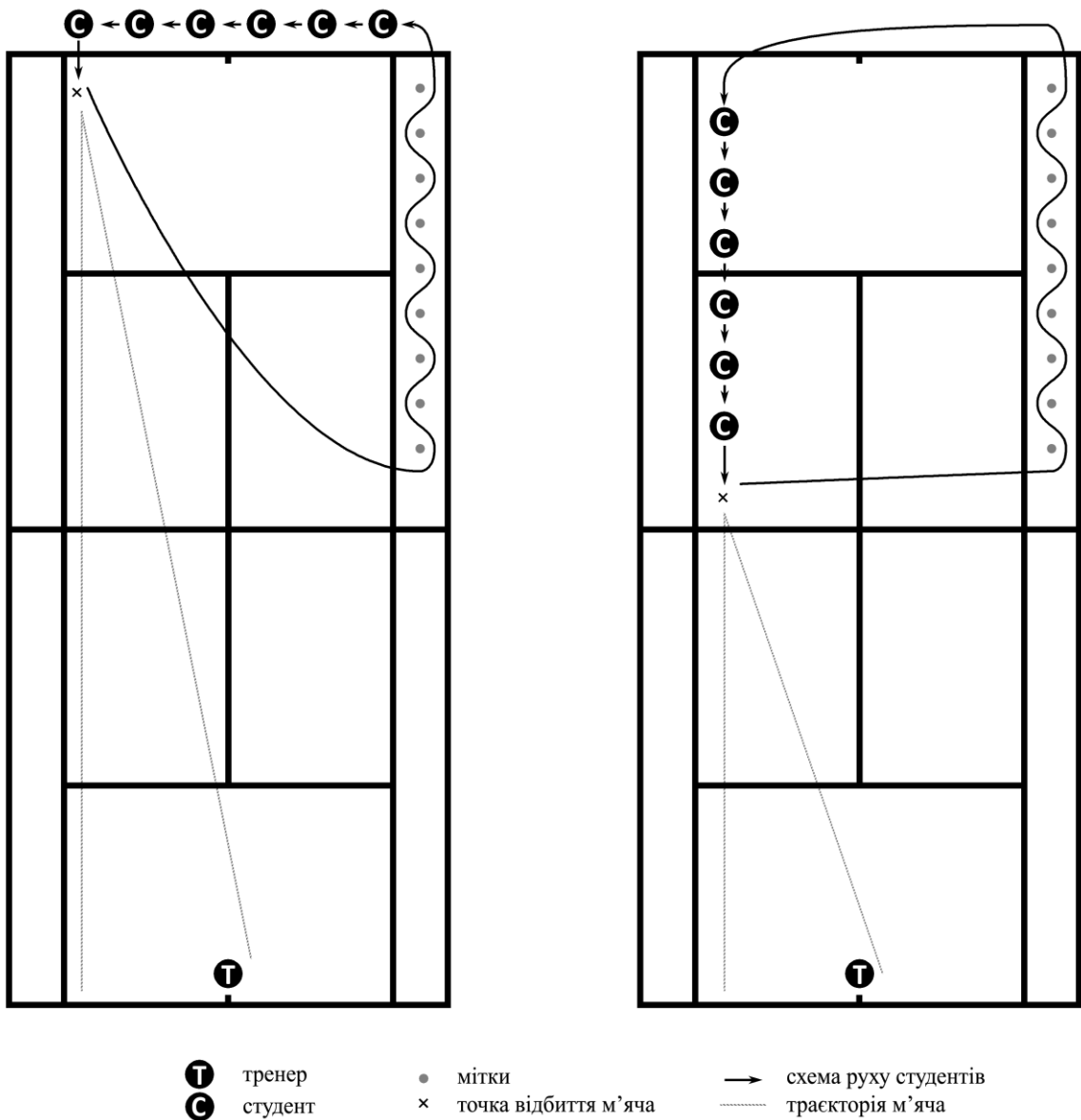


Рис. 1. Приклад використання стандартних кардіо-тенісних вправ для занять групи з відпрацюванням ударів із задньої лінії (зліва) і з льоту (справа)

Висновки. Вправи і прийоми кардіо-тенісу можуть бути використані як складова частина тренувань студентів-тенісистів у ВНЗ неспортивного профілю. Це створює кращі можливості збільшення рухової активності всіх студентів у групі, незалежно від рівня їх підготовки, з можливістю індивідуального контролю рухової активності. Використання різноманітних прийомів кардіо-тенісу у загальному комплексі вправ, що використовуються викладачами відділення тенісу, може також впливати на емоційний стан та загальну працездатність студентів-тенісистів, а також сприяти усвідомленню ними зв'язку між фізичною активністю та покращенням загального фізичного та емоційного стану. Це питання потребує окремого вивчення.

Використані джерела

1. Мозговий О.І. Загальна характеристика стану здоров'я студентів ВНЗ / О.І. Мозговий, Донченко І.С // Вісник Запорізького національного університету. – 2012 – № 2(8). – С. 92–97.
2. Долженко Л.П. Захворюваність і рухова активність студентів з різними рівнями соматичного здоров'я / Л.П. Долженко // Теорія та методика фіз. виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 21–24.
3. Babbette M Pluim. Health benefits of tennis / J Bart Staal, Bonita L Marks, Stuart Miller, Dave Miley // British Journal of Sports Medicine. – 2007. – №41 (11). P. 760–768.
4. Жуков С.М. Етапи технічної підготовки студентів у відділенні тенісу / С.М. Жуков, А.В. Лукачина // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – 2013 – № 112 (том 4). – С. 112-114.
5. Шаров А.В. Индивидуализация физической подготовленности с применением кардиомониторинга при подготовке спортсменов / А.В. Шаров, Е.С. Сидорук, А.И. Шутеев // Вопросы физического воспитания студентов вузов : сборник научных статей. – 1999. – № 8. – С. 50-58.
6. Шаров А.В. Оптимальная интенсивность нагрузки для повышения уровня функциональной подготовленности и оздоровления / А.В. Шаров // Вестник Брестского университета. Серия природоведческих наук. – 2008. – №2. – С. 165-171.
7. Londeree. Effect of age and other factors on HR max / Londeree, Moeschberger // Research Quarterly for Exercise & Sport. – 1982. – V.53. – № 4. – P. 297-304.

Burlaka I., Lukachina A.

THE USE OF CARDIO TENNIS TECHNIQUES IN TRAINING SESSIONS OF STUDENTS TENNIS GROUPS AT NON-SPORTS PROFILE UNIVERSITIES

The article shows the problem of training efficiency in large tennis groups with introduction of the training loads individual control and the use of cardio tennis techniques for development of better physical endurance of student tennis players. The example of applying of the specific techniques is provided and the benefits of their use are provided.

Based on the data given in works of some sports scientists engaged in the research on how playing tennis relates to such important health indicators as cardio-vascular system functioning, lipid exchange, bone density etc., there was suggested that cardio-tennis exercises could effectively be used during the tennis training sessions in students groups. Considering the specific demands to tennis players' physical endurance, the use of cardio-tennis exercises seems to be appropriate in training sessions to make their effectiveness better and involve totally all the group participants.

The HR of an individual student tennis player, as well as indication of a number of calories burnt during the cardio-tennis stage of the training session, can be taken as a measure of each particular student's activity and response to the session goals set by the coach. The individual approach practiced by the Tennis Department of the Kiev Polytechnic University, allows setting personal goals in terms of the HR indicator for each student.

Generally, the approach proposed in the article, generalizes the data available on the cardio tennis and provides its application to group tennis sessions of students at non-sport profile universities.

Key words: *cardio tennis, endurance, aerobic exercise, physical activity, hypodynamia, heart rate (HR)*

Стаття надійшла до редакції 30.06.2013 р.