

## ЕТАПИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ У ВІДДІЛЕННІ ТЕНІСУ

*Тренування студентів у навчальному відділенні тенісу налічує різні види підготовки. Технічна підготовка студентів на кожному етапі навчання відрізняється засобами, що використовуються. У статті аналізується зміст технічної підготовки студентів вищого навчального закладу.*

**Ключові слова:** ВНЗ, етап, розвиток, студент, теніс, технічна підготовка, технічний елемент.

**Актуальність проблеми.** Проблема вибору ефективних засобів і методів підготовки студентів на різних етапах навчання у відділенні тенісу є однією із ключових проблем викладання навчального матеріалу з тенісу у ВНЗ, актуальність якої зростає у зв'язку з темпами навантаження на студента впродовж навчання. Особливою є технічна підготовка тенісиста-початківця, оскільки від правильності засвоєння початкових рухів залежить можливість їхнього подальшого вдосконалення, про що відмічають автори Д. Браун (2009), В. П. Жур (1983) й інші.

Підготовка студентів навчального відділення тенісу складається з етапів початкової підготовки й навчально-тренувального етапу. Найбільш важливим етапом підготовки студентів-тенісистів є етап початкової підготовки, оскільки саме на цьому етапі закладається основа подальшого оволодіння спортивною майстерністю, тобто фундамент для подальших спортивних досягнень.

Технічні прийоми гри є основними засобами, що дозволяють реалізовувати індивідуальні тактичні дії в нападі й захисті тенісиста, таким чином ігрова діяльність тенісиста пов'язана зі своєчасним вибором і реалізацією техніко-тактичних прийомів, що є доцільними для застосування у певних ігрових ситуаціях [2]. Це відображається на необхідності правильного викладання технічної підготовки з тенісу для студентів вищого навчального закладу. Впродовж підготовки студентів у навчальному відділенні тенісу в технічній підготовці раціональний порядок розучування технічних елементів має першорядне значення, оскільки саме розмаїтість і правильність оволодіння руховим вмінням на початку навчання прискорює процес оволодіння складними руховими навичками і їх вдосконалення протягом подальшого навчання [7].

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

### **Мета, завдання роботи, матеріал і методи.**

**Мета дослідження** – характеризувати етапи формування технічної підготовки студентів-тенісистів у вищому навчальному закладі.

**Методи дослідження** включали вивчення й аналіз літературних джерел.

**Результати дослідження.** Основними завданнями впродовж підготовки студента у навчальному відділенні тенісу є:

- утвердження здорового способу життя й профілактика шкідливих звичок;
- покращення стану здоров'я, включаючи фізичний розвиток;
- виховання фізичних, морально-етичних і волевових якостей;
- залучення до систематичних занять фізичною культурою й спортом, що спрямовано на гармонійний розвиток особистості студента;
- підвищення рівня фізичної підготовленості й спортивних результатів у тенісі (відбувається з урахуванням індивідуальних особливостей);

До числа основних факторів результативності навчально-тренувального процесу у тенісі відноситься раціональна структура тренувальних засобів підготовки студентів-тенісистів, вона визначає такі напрямки, як:

- стратегію планування тренувального процесу;
- параметри тренувальних навантажень;
- співвідношення основних розділів підготовки;
- обсяг засобів загальної й спеціальної фізичної підготовки;
- зміст техніко-тактичної підготовки.

Ігрова діяльність у тенісі потребує від гравця виконання широкого діапазону просторово-рухового орієнтування впродовж гри, точності й швидкості виконання технічних елементів і техніко-тактичних прийомів, стійкості до рівносторонньої координації рухів. Оскільки всі рухові якості довести до досконалості неможливо варто приділяти велику увагу оволодінню арсеналом рухових вмінь і навичок [6].

Сукупність способів виконання тенісистом різноманітних ігрових рухів, що застосовуються впродовж ігрової діяльності, становить поняття техніки [5]. Техніка гри у теніс включає пересування, зупинки, повороти й стрибки, удари по м'ячу. Технічна майстерність тенісиста характеризується як кількістю прийомів, які він використовує протягом гри, так і варіативністю їхнього виконання, вмінням виконувати технічні прийоми під час атакуювальних дій або у захисті. Сучасна ігрова діяльність в тенісі характеризується універсальним технічним оснащенням гравця, це в першу чергу проявляється у вмінні добре володіти всіма технічними прийомами й на високому рівні виконувати ті, які характерні для конкретної тактичної ситуації, тому з метою підготовки тенісиста необхідним є засвоєння ним всього технічного арсеналу гри у теніс, особливо це стосується навчання студента.

Спортивні досягнення студента-тенісиста багато в чому залежать від рівня його технічної підготовленості й засвоєння раціональної техніки виконання технічних прийомів і їхніх основних поєднань, способів та форм техніко-тактичних дій впродовж гри [3]. Раціональна техніка має на увазі високу результативність виконання прийомів, повне використання фізичних можливостей при оптимальних енергетичних витратах, широкому колу арсеналу технічних прийомів і техніко-тактичних комбінацій, надійність використання прийомів у тренувальних й змагальних умовах ігрової діяльності.

Правильне оволодіння технікою виконання удару є одним з основних завдань підготовки студентів-тенісистів, цей процес вимагає тривалого часу, тому технічна підготовка протягом періоду навчання студента у навчальному відділенні тенісу займає значне місце, зазначимо, що з метою засвоєння й застосування технічних прийомів у грі потрібна якісна попередня підготовка рухового апарату, серцево-судинної й дихальної системи організму гравця.

З метою правильного оволодіння технічними прийомами і їхнім вдосконаленням потрібен систематичний розвиток спеціальних фізичних якостей тенісиста, для чого використовують загальнорозвиваючі й підготовчі вправи, які дозволяють створити сприятливі умови для оволодіння технікою рухів, до них відносяться:

- для розвитку стрибучості й спеціальної витривалості;
- вправи для розвитку здатності погоджувати рухи з огляду на напрямок й швидкість польоту м'яча;
- для розвитку сили і швидкості скорочення м'язів, що беруть участь у виконанні технічних прийомів.

***Навчання виконанню технічними прийомам здійснюється в кілька етапів:***

**1. Перший етап** – знайомлення із технічним прийомом, що розучується.

Із самого початку важливо акцентувати увагу на хватці ракетки, яка використовується при вивченні прийому: потрібно пояснити правильне положення кисті на ручці ракетки, положення ракетки й струнної поверхні щодо землі в фазі взаємодії ракетки з м'ячем, дати гравцеві можливість виконати кілька вправ з м'ячем, ракеткою, з м'ячем і ракеткою [4].

Потім використовують показ і пояснення – викладач повинен досить докладно, зрозуміло й образно пояснити, з яких фаз складається удар, які особливості рухів ланок тіла гравця у кожній фазі, що таке граничні пози і як вони допомагають контролювати правильність виконання удару (звичайно показ чергують із поясненням). Особистий показ викладач може доповнювати демонстрацією наочних матеріалів: кінограм, відеозаписів, схем тощо.

**2. Другий етап** – вивчення виконання технічного прийому в спрощених умовах.

На даному етапі студенти-тенісисти повинні одержати не тільки загальне, але й детальне уявлення про прийом, що розучується, для цього потрібно навчити гравця граничним фазам.

Впродовж навчання основним діям у фазах доцільно користуватись такою схемою:

- опанувати початковою (підготовчою для даної дії) позою фази;
- кінцевою позою фази;
- прийомами самоконтролю при переході від однієї пози до іншої;
- переходом від початкової пози до пози закінчення фази;
- переходом від однієї пози до іншої під візуальним контролем;
- виконанням руху повільно, контролюючи його.

Рекомендується широко використовувати різноманітні технічні засоби, тренажери, навчальне встаткування, при засвоєнні фази ударної взаємодії, що є самою складною фазою, доцільно застосовувати вудку з підвісним м'ячем, м'ячем, що обертається на осі, підвішений до стінки поролоновий мат, що зменшує швидкість відскоку м'яча й дозволяє початківцю підготуватись до наступного удару по м'ячу, й інші засоби [1].

**3. Третій етап** – вивчення прийому в ускладнених умовах.

Тільки багаторазове повторення забезпечує становлення й закріплення навичок і знань, стабільність й надійність техніки. Повторення припускає зміну умови (поступове ускладнення) з метою формування гнучкої навички: виконання ударів в різних за висотою точках, з різним обертанням, напрямком, з різною силою й траєкторією польоту м'яча, з ходу, з виходом до сітки тощо. На цьому етапі засвоюють чергування різних ударів, тактичні комбінації, використовують вправи, що дозволяють одночасно вдосконалювати техніку й розвивати спеціальні якості ("трикутник", гра проти двох партнерів), а також формувати тактичні

навички (вихід до сітки після удару з відскоку й гра з льоту, вихід до сітки після подачі тощо), у заняття доцільно вносити елемент змагань [8].

#### **4. Четвертий етап** – закріплення прийому в грі.

На цьому етапі студенти виконують спеціальні завдання протягом навчальної гри, що тісно пов'язані із завданнями, які вирішуються в даному занятті (серії занять) з технічної підготовки. Відпрацьовують серії технічних прийомів у певних тактичних комбінаціях (вихід після ударів з відскоку або після подачі до сітки й наступна гра з льоту, удари з льоту в чергуванні з ударами над головою тощо), у подальшому використовують завдання у контрольних іграх із рахунком.

#### **Висновки.**

1. Сучасні тенденції розвитку підготовки у тенісі вимагають й систематичного вдосконалення практичних основ підготовки студентів-тенісистів.

2. Якість навчання студентів у відділенні тенісу істотно залежить від добре збалансованої спортивно-технічної підготовки.

3. Побудова раціональних й ефективних рухових дій тенісиста обумовлено раціональним порядком навчання виконання технічного прийому.

Подальші дослідження планується провести відносно аналізу технічних дій гравця у тенісі.

#### **Використані джерела**

1. Гороховский В. Л. Большой теннис: для всех и для каждого / Гороховский В. Л., Романовский В. Е. // Планета Спорт. – Ростов-на-Дону: "Феникс", 2004. – 352 с.
2. Жур В. П. Теннис: Метод. пособие / Жур В. П. // Акад. физ. восп. и спорта Республики Беларусь. – Минск: "Армита-Маркетинг, Менеджмент", 1997. – 149 с.
3. Климович Л. 100 уроков тенниса / Климович Л. – М.: "АСТ", 2009. – 224 с.
4. Макинрой П. Теннис для "чайников" / Макинрой П., Бобо П. – М.: "Вильямс", 2007. – 288 с.
5. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Матвеев Л. П. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
6. Метцлер П. Теннис / Пер. с англ. В. Вашедченко, Ю. Яснева. – М.: "ФАИР", 1997. – 336 с.
7. Парсонс Д. Большая энциклопедия тенниса / Парсонс Д. – М.: "АСТ", 2008. – 224 с.
8. Синглтон С. Искусство игры в теннис / Синглтон С. – М.: "АСТ", 2004. – 304 с.

*Zhukov S. N., Lukachina A. V.*

#### **THE STAGES OF STUDENTS' TECHNICAL PREPARATION IN THE UNIT OF TENNIS**

*Training of students in the educational unit of tennis counts the different types of preparation. Technical preparation of students on every stage of educating differs in used means. Maintenance of high school students' technical preparation is analyzed in the article.*

**Key words:** *development, high school, stage, student, technical element, technical preparation, tennis.*

*Стаття надійшла до редакції 07.09.2013 р.*

