

## ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ У ВІДДІЛЕННІ ТЕНІСУ

*Студенти вищих навчальних закладів відвідують тренувальні заняття з фізичного виховання у відділеннях різних видів спорту за власним бажанням. У статті наводиться характеристика проведення тренувань для студентів у навчальному відділенні тенісу.*

**Ключові слова:** *внз, підготовка, планування, розвиток, студент, теніс, фізична якість.*

**Актуальність проблеми.** У системі вищої освіти теніс представлено в рамках навчальної дисципліни "Фізичне виховання", як система спеціально підібраних фізичних вправ й методичних прийомів, що застосовуються для навчання цьому виду спортивної гри, а також для поліпшення стану здоров'я студентів, їх гармонійного фізичного виховання й вдосконалення рухових здатностей, розвитку основних фізичних якостей (В. И. Ильинич, 2005; А. Г. Мовсесов, С. П. Миронович, 2005).

Теніс – досить складний вид спорту, ця спортивна гра поєднує в собі елементи легкої атлетики, гімнастики й фехтування, повну імпровізацію у дії, несподівану зміну темпу гри. Теніс потребує від спортсмена прояву не тільки неабияких фізичних якостей, але також високої концентрації уваги протягом тривалого часу, швидкості реакції й оперативного мислення, ігрової інтуїції й твердої волі. Тому зовсім очевидно, що підготовка тенісиста, здатного вести гру на достатньо високому рівні майстерності – це процес складний і тривалий, під час якого відбувається становлення спортсмена від новачка до гравця з певним рівнем спортивної майстерності [3].

Теніс є однією з найбільш захоплюючих атлетичних спортивних ігор, вона розвиває м'язи, поліпшує роботу серцево-судинної й дихальної систем, вдосконалює швидкість реакції й орієнтування, покращує здоров'я й дозволяє активно відпочивати. Теніс доступний людям різного віку, люди кожної вікової категорії грають із рівними собі з доступним їм фізичним навантаженням й темпі.

Теніс відноситься до видів спорту зі складною координацією рухів, основними елементами гри є переміщення по площадці й ударні дії, що виконуються ракеткою по м'ячу. На ефективність ударних дій у значній мірі впливають особливості фізичного розвитку і стану підготовленості [4].

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

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

*Мета дослідження* – аналіз змісту проведення тренувальних занять з тенісу зі студентами ВНЗ.

*Методи дослідження* включали вивчення й аналіз літературних джерел.

Результати дослідження.

Завданнями, які вирішуються протягом навчання студентів [5, 6] у відділенні тенісу є:

#### 1. Оздоровчі.

- Зміцнення здоров'я, розвиток окремих м'язових груп і всієї м'язової системи;
- усунення й попередження функціональних відхилень в окремих органах і системах організму.
- Формування правильної постави і ходи.
- Загальний розвиток і зміцнення органів дихання й серцево-судинної системи, підвищення працездатності організму.

#### 2. Освітні.

- Навчання і формування спеціальних й життєво важливих рухових вмінь й навичок.
- Озброєння спеціальними знаннями, що здатні сприяти всесторонньому фізичному розвитку, вихованню сили, витривалості, швидкості, координації й гнучкості.
- Навчання виконанню технічним елементам гри у теніс.

#### 3. Виховні.

- Розвиток морально-вольових якостей.
- Виховання дисциплінованості, сміливості, рішучості, цілеспрямованості, витримки, ініціативності й інших якостей.

Всі види підготовки студента-тенісиста є взаємозалежними, тому дуже важливо, застосовуючи великий матеріал й арсенал засобів і методів, що становлять окремі види підготовки, домогтися, щоб усе,

що вивчає студент впродовж навчально-тренувальних занять, він міг реалізувати у змагальних умовах, де поєднується рівень оволодіння технікою й тактикою, фізичні, психологічні й вольові якості. Успіх в оволодінні всіма видами підготовки у тенісі залежить від різних умов – особливостей навчання, виховання і проведення навчально-тренувальних занять [2]. Ці компоненти підготовки необхідно будувати й здійснювати не тільки на підставі загальних психолого-педагогічних закономірностей, але й з обліком методів і прийомів педагогічного впливу й способів організації проведення навчально-тренувального заняття, що відповідають індивідуальним властивостям студентів.

Сучасний рівень розвитку індивідуально-ігрових видів спорту, і зокрема тенісу, вимагає вирішення основних проблем вдосконалення методів керування навчально-тренувальним процесом студентів, розробки ефективних засобів і методів їх фізичної й техніко-тактичної підготовки. Важливість вирішення зазначеної проблеми обумовлена ще й тим, що навчально-тренувальна діяльність студентів має певні недоліки й не повною мірою відповідає сучасним тенденціям розвитку тенісу.

Підвищення ефективності системи підготовки студентів представляє собою одне з найбільш важливих завдань розвитку будь-якого виду спорту в рамках вузу, оскільки помилки, що допускаються на початковому етапі навчально-тренувального процесу впливають на подальше навчання й оволодіння технікою тенісу [1].

Навчально-тренувальне заняття з тенісу зі студентами вузу будується з врахуванням реалізації методичних принципів спортивного тренування. В процесі навчання у навчальному відділенні тенісу зі студентами працюють викладачі, що дозволяє швидше навчити приймати рішення в різних ігрових ситуаціях й, таким чином, підвищується ефективність навчально-тренувального процесу.

Навчально-тренувальне заняття складається із трьох частин: підготовчої, основної і заключної. Основні вимоги до планування й проведення навчально-тренувальних занять полягає в поступовому збільшенні тренувального навантаження в підготовчій частині заняття, виконання найбільш складних завдань в основній частині, а в заключній – поступове зниження навантаження. Таким чином, фізіологічна крива навантаження має спочатку поступовий підйом, потім якийсь час залишається на вищому рівні, а потім досить круто знижується, так виглядає динаміка працездатності студента протягом одного заняття, що відображає сформований характер стану організму в процесі рухової діяльності, і тому має силу біологічних закономірностей проявляючись у будь-якому занятті, незалежно від його завдань, змісту фізичних вправ і способів їхнього виконання. Це дає можливість забезпечити в кожному занятті оптимальні умови для вступу в роботу, основної роботи і її завершення, дозволяє управляти працездатністю студента, вчитися як можна довше підтримувати її на оптимальному рівні за рахунок вміння швидко вступати й раціонально завершувати роботу, необхідність оволодіння цим вмінням при проведенні навчально-тренувальних занять обов'язкова.

**Вступна частина** зводиться до організації заняття, постановки завдань навчально-тренувального заняття, створення робочої обстановки і психологічного настрою на ефективне виконання завдань даного заняття. У вступній частині оголошується робочий план заняття, перед студентами ставляться конкретні завдання, створюється чітке уявлення про зміст основної частини, обсягу, інтенсивності й розподілу тренувальних навантажень.

**Підготовча частина** заняття включає загальну й спеціальну розминку.

Завданнями *загальної розминки* є активізування (розігрівання) м'язів і зв'язок опорно-рухового апарату й функцій основних систем організму, що тісно пов'язані з фізичним навантаженням, особливо серцево-судинної і дихальної систем. Це досягається за допомогою вправ, які легко дозуються і не потребують тривалого часу на підготовку й виконання. Звичайно для цього застосовується повільний біг і гімнастичні вправи для всіх основних груп м'язів. Уважають, що необхідний ступінь розігрівання організму досягається безпосередньо перед тим, як починається потовиділення, але часто цього розігрівання недостатньо для підвищення працездатності тих груп м'язів, до яких у майбутньому занятті пред'являються підвищені вимоги,

Тому підбирається кілька спеціальних розігріваючих вправ (вправи з гумовим бинтом, еспандером, стрибки через гімнастичну лаву на одній й обох ногах) подібні з тими, які студент буде виконувати в навчально-тренувальному занятті. Далі виконуються вправи, що поліпшують рухливість у суглобах, які приймають участь у рухах. Ці вправи складаються з рухів, що поступово збільшуються за амплітудою, рухів, що розтягують м'язи, які активно беруть участь у майбутній руховій діяльності спортсмена. Розігрів багатьох м'язових груп, покращення їхньої еластичності – це найважливіші умови попередження травм, при їхньому виконанні можна вирішувати ряд приватних завдань навчання й виховання, але щораз таким чином, щоб з належною поступовістю було забезпечено найшвидше психологічний і фізіологічний вступ у роботу, і лише так, наскільки це сумісно з функціями підготовчої частини. Зміст підготовчої частини заняття повинно бути співвіднесено з основною діяльністю на занятті.

*Спеціальна частина розминки* готує організм до виконання конкретних завдань основної частини заняття, коли виконуються спеціально-підготовчі вправи, що подібні за координацією рухів й фізичному навантаженню до майбутніх рухових дій в основній частині заняття.

Тривалість підготовчої частини становить, як правило, 20-25 хвилин, але може варіюватися залежно від підготовленості навчальної групи студентів.

В **основній частині заняття** виконуються головні завдання, що поставлені перед навчальною групою – підвищення спеціальної підготовленості, техніки й тактики гри, виховання морально-вольових якостей. З метою виховання фізичних якостей, тренувальні навантаження рекомендується планувати в наступному порядку: спочатку виконуються вправи на розвиток швидкості й спритності, потім на розвиток сили й наприкінці на витривалість.

Тренування на корті слід планувати виходячи з етапу підготовки, рівня підготовленості студентів, завдань підготовки, а також їх індивідуальних особливостей.

Тривалість даної частини заняття становить 40-50 хв.

**Заклучна частина** обов'язкова в будь-яких навчально-тренувальних заняттях. У цій частині заняття відбувається поступове зниження навантаження, приведення організму в стан, що є близьким до норми – різкий перехід від тренувальної роботи до спокою включає дію м'язового насоса й перевантажує серцевий м'яз, а це може шкідливо позначитись на діяльності серцево судинної системи. Для цих цілей корисне застосування простих вправ, що легко дозуються, таких як повільний біг, хода, вправи на розслаблення тощо. Тривалість даної частини заняття 5-7 хвилин.

### **Висновки**

1. Регулярні заняття тенісом розвивають спритність, реакцію, витривалість, координацію рухів і силу. Теніс доступний студентам з різним рівнем фізичної підготовленості, ця спортивна гра популярна як засіб проведення дозвілля, і як частина спорту, тому теніс є включеним у програму з фізичної підготовки вищого навчального закладу.

2. При правильному розподілі, дозуванні тренувальних навантажень й підбору вправ в оптимальному режимі їхнього застосування, можна правильно й ефективно провести навчально-тренувальне заняття, а також домогтися максимального ефекту в досягненні поставлених завдань.

Доцільним є проведення аналізу етапів технічної підготовки студентів у навчальному відділенні тенісу.

### **Використані джерела**

1. Гороховский В. Л., Романовский В. Е. Большой теннис: для всех и для каждого / Планета Спорт. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 352 с.
2. Жур В. П. Начальное обучение и тренировка теннисистов: Методическое пособие. – Минск: Вышэйшая школа, 1983. – 126 с.
3. Метцлер П. Теннис / Пер. с англ. В. Вашедченко, Ю. Яснева. – М.: ФАИР, 1997. – 336 с.
4. Спортивные игры в физической культуре студентов вузов: уч.-метод. пособие / А. Э. Беланов, Е. В. Щеглова. – Воронеж: ЛОП ВГУ, 2006. – 24 с.
5. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В. И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2005. – 448 с.
6. Якубовский П. Г. Физическое воспитание. – М., 1993. – 124 с.

*Lukachina A. V.*

### **CONTENTS OF STUDENTS' EDUCATIONAL ACTIVITY IN UNIT OF TENNIS**

*The students of high school visit trainings on physical education in units of different types of sport on own free will. Description of trainings' conducting for students in the educational unit of tennis is driven in the article.*

**Key words:** *development, high school, physical quality, planning, preparation, student, tennis.*

*Стаття надійшла до редакції 22.07.2013 р.*