

Що стосується *витривалості*, то одним з найбільш доступних та ефективних засобів її розвитку, є біг. Є різні підходи до використання цього простого методу у підготовці спортсменів, але для цілей розвитку витривалості студентів тенісистів можна рекомендувати рівномірний безперервний метод. Він полягає у введенні в програму тренувань рівномірного бігу малої і помірної потужності тривалістю 15-30 хвилин з ЧСС у межах 130-160 ударів за хвилину.

Щодо решти згаданих вище характеристик підготовленості, які потрібно розвивати, тобто – *гнучкості, балансу, реакції, концентрації та здатності швидко відновлюватися*, то цікавим для студентів методом може стати застосування вправ йоги.

Таким чином, використання у тренувальних заняттях традиційних фізичних вправ, які допоможуть студентам краще справлятися з освоєнням специфічних тенісних рухів та витримувати переривчастий ритм гри, і вправ йоги, що сприятимуть розвитку гнучкості та концентрації, поліпшить загальну фізичну підготовку студентів тенісистів та допоможуть запобігти травмам та перевантаженню.

Список використаних джерел:

1. Pluim B.M. Health benefits of tennis / B.M. Pluim et al. // British Journal of Sports Medicine – 2007. – Vol. 41. – P. 560.
2. Бурлака І. В. Дослідження рівня фізичного стану студентів груп тенісу у ВНЗ неспортивного профілю / І. В. Бурлака, А. В. Лукачина // Молодий вчений. – 2016. – №2.
3. Rowland T.W. Tennisology. Inside the science of serves, nerves and on-court dominance / T.W. Rowland // Human Kinetics – 2014. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.humankinetics.com/excerpts/excerpts/physical-demands-of-tennis>

Лукачина А.В.

старший викладач,

Національний технічний університет України

«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

ЧИ ВАЖЛИВО НАВЧИТИ СТУДЕНТА-ТЕНІСИСТА ОТРИМУВАТИ ЗАДОВОЛЕННЯ ВІД ГРИ

Зосередженість навчальних програм та методик, якими керуються викладачі фізичного виховання, на забезпеченні набуття студентами-тенісистами певних технічних прийомів і навичок гри та підтримання фізичного стану студентів на належному рівні, фактично не містить складової, яка є надзвичайно важливою, а саме: набуття студентами вміння отримувати задоволення від гри, від активного руху.

Проблеми, пов'язані з малорухливим способом життя – ожиріння, підвищений артеріальний тиск, хвороби суглобів та серцево-судинні

захворювання змушують суспільство шукати нові підходи до залучення населення, і особливо молоді, до занять фізкультурою.

Кількість годин, відведених програмою з фізвиховання в Національному технічному університеті КПІ ім. Ігоря Сікорського, становить 180 хвилин на тиждень, що відповідає мінімуму часу 150 хвилин/тиждень, який необхідно приділяти руховій активності та вправам середнього рівня інтенсивності для підтримання кардіо-навантаження на рівні, рекомендованому науковцями [1].

Проблема полягає в тому, що студенти мають відвідувати заняття з фізвиховання тільки протягом двох перших років навчання в університеті. На старших курсах і після закінчення навчання в університеті їх рухова активність повністю залежатиме від того, наскільки серйозно вони будуть сприймати необхідність фізичних вправ, тобто, від того, чи змогли шкільні та університетські викладачі фізичного виховання прищепити їм звичку до занять спортом або фізкультурою.

Загальне відношення української молоді до спорту та фізичних вправ добре демонструють дані дослідження, проведеного у 2015 році компанією GfK на замовлення Міністерства молоді і спорту України [2].

Згідно отриманих даних, 68% опитаних стверджують, що «протягом останніх 12 місяців вони хоча б раз на тиждень займалися спортом/видами рухової активності у вільний час». 26% респондентів «жодного разу впродовж останніх 12 місяців спортом/руховою активністю у вільний час не займалися». Самі по собі ці цифри ні про що не говорять, тому що з точки зору науково обґрунтованого мінімуму 150 хвилин/тиждень [1], ті, що «не займалися взагалі» і ті, що «займалися раз на тиждень» – за великим рахунком можуть бути віднесені до однієї групи – тих, для кого фізична активність не стала обов'язковою складовою життя.

Показовими є також відповіді молодих респондентів на запитання про час, який вони присвячують фізичним вправам будь-якого виду: 28% тих, що присвячують фізкультурі «приблизно одну годину на тиждень» та 11% молодих людей, які чесно кажуть, що не займаються ніякою руховою активністю («жодної години на тиждень») – це сукупно близько 40% молодих людей, які є потенційними пацієнтами кардіоклінік в майбутньому.

За останніми даними англійських медиків 75% всіх, хто потрапляє до кардіовідділень лікарень, становлять люди, які ведуть малорухливий спосіб життя та не знаходять часу і можливостей для спорту чи фізкультури навіть в мінімальному обсязі 150 хвилин/тиждень [4].

Висновки, зроблені дослідниками GfK стосовно причин, які заважають українській молоді займатися спортом, говорять про те, що найчастіше це «брак часу» (40%), «нестача коштів для відвідання спортивних клубів, фітнес центрів чи на придбання необхідного одягу та інвентарю» (30%), «невміння організувати своє дозвілля» (14%). 26% стверджують, що їм «нічого не заважає» [2].

При цьому лівову частку у видах рухової активності займає «фітнес та фізичні вправи» (44%). Бігом займаються 30% опитаних, 25% грою у футбол, 23% плаванням, 21% велосипедним спортом. Менш популярними є волейбол

(11%), йога і баскетбол (по 6%). Теніс як вид фізичної активності у дослідженні взагалі не фігурує. Можливо, це пов'язано з тим, що це досить дорогий вид спорту.

Плануючи заняття з тенісу як виду фізичної активності, викладач завжди намагається витримувати баланс між відпрацюванням технічних прийомів, тактичних навичок та власне самою грою. Як правило, оцінка успішності виконання рухів робиться на основі відповідності їх певним модельним зразкам. Практично, студент поставлений у ситуацію, коли він повинен виконувати поставлені завдання і довгі години напрацьовувати необхідні навички. Треба зазначити, що в тенісі завдання напрацювання навичок не є простими. Навіть початківці, освоюючи базовий удар з відскоку справа, повинні концентрувати увагу відразу на кількох моментах: не пропустити момент замаху, правильно спрацювати ногами, прийняти м'яч ще на зльоті після відскоку та намагатися відбити його центром ракетки поперед себе і при цьому не забути основну мету: перекинути м'яч через сітку і влучити в поле. Якщо при цьому викладач ще й постійно звертає його увагу на те, що він зробив неправильно, то важко говорити про задоволення від гри.

Не применшуючи важливості вправ з багатократними повторами, слід зауважити, що для багатьох студентів сильним мотиватором є задоволення від правильно виконаного удару, гарно проведеного тактичного розіграшу і взагалі – позитивної атмосфери протягом заняття. Кретчмар [3], який досліджував важливість використання емоційної складової в ході рухової активності, висловив міркування про те, що, добиваючися від студента правильної механіки руху, не слід забувати про експресію, яка додасть свободи у виконанні ударів та викличе задоволення від цього, що, у свою чергу, створить сильнішу мотивацію. Він закликав вчити гравців творчо підходити до гри: виконувати удари не просто «як потрібно і як повинен», а дивитися на них як на частину власного сюжету гри, який студент створює самостійно.

Важливу увагу Кретчнер приділяв відпрацюванню ситуацій, коли студент боїться виконувати певні удари і уникає їх. Такі ситуації не зразу очевидні, але якщо викладач їх помітив, то він повинен звернути на них увагу і добитися, щоб студент розглядав їх як виклик, який він повинен гідно зустріти і побороти.

З гравцями, які вже мають деякий досвід гри, Кретчнер радив практикувати більше спонтанності, дозволяючи студентам відходити від «обов'язкових», стандартних прийомів, і проявляти свою індивідуальність. Саме це, на його думку, допомагає виробити у студента позитивне відношення до гри і розглядати заняття не як щось обов'язкове і нудне, чого не можна уникнути, а як джерело радості руху, від якого очікуєш задоволення, можливості виразити через рух свої емоції, силу та вправність.

Показником задоволення студентів для викладача будуть усміхнені пітні обличчя, взаємодія студентів, їх рішучість у діях на корті і задоволення власними діями.

Такого роду завдання – добитися ефекту задоволення від гри – викладачеві важко сформулювати в плані заняття, але саме це може додати ефективності та довготривалого ефекту від занять. У випадку груп тенісу як виду фізичного

виховання, коли метою викладача є забезпечення рухової активності студентів, а не рейтинг тенісистів, важливо використовувати всі доступні методи для затвердження у свідомості студентів думки, що теніс -д- це прекрасна гра, що дарує свіжі емоції та радість, і вона варта того, щоб продовжити нею займатися і після того, як заняття з фізвиховання перестануть бути обов'язковими.

Список використаних джерел:

1. Garber C. Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise / С.Е.Garber, В. Blissmer, М.Р. Deschenes, В.А. Franklin, М.Ј. Lamonte, І-Min Lee, D.С. Nieman, D.Р. Swain. // *Medicine & Science in Sports & Exercise*. – 2011. – Volume 43. – Issue 7. – PP. 1334–1359.
2. Молодь України – 2015. Публікація результатів дослідження. // Сайт GfK Ukraine. [Електронний ресурс] – Режим доступу: https://www.gfk.com/fileadmin/user_upload/dyna_content/UA/Molod_Ukraine_2015_UA.pdf
3. Griffin L. Teaching Games for Understanding. Theory, Research and Practice/ L. L. Griffin, J. I. Butler. // *Human Kinetics*. – 2005. – PP. 199 – 202.
4. Physical Inactivity and Sedentary Behaviour Report./ British Heart Foundation. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.bhf.org.uk/news-from-the-bhf/news-archive/2017/april/new-report-assesses-impact-of-physical-inactivity-on-uk-heart-health-and-economy>

Нагорна А.Ю.

випускниця

*Національного університету
фізичного виховання і спорту України*

ОСОБЛИВОСТІ ТА ЗНАЧЕННІ НАДМІРНОЇ ВАГИ ТА ОЖИРІННЯ У ЖІНОК РЕПРОДУКТИВНОГО ВІКУ

Ожиріння визнане ВООЗ новою неінфекційною епідемією нашого часу і трактується як результат формування аномальних чи надмірних жирових відкладень, що можуть зашкодити здоров'ю.

Ожиріння деформує зовнішність, призводить до комплексу фізичної неповноцінності [7], спричиняє психологічно-соціальний дискомфорт і може призвести до формування вторинних нервово-психічних розладів [2; 3]. Значимість проблеми ожиріння визначається загрозою інвалідизації населення і зменшенням загальної тривалості життя через розвиток тяжких супутніх захворювань. До них можна віднести: цукровий діабет другого типу, артеріальну гіпертонію, дисліпідемію, атеросклероз і пов'язані з ним захворювання, синдром нічного апное, подагру, репродуктивну дисфункцію, жовчнокам'яну хворобу, остеоартрити, деякі онкологічні захворювання, варикозне розширення вен нижніх кінцівок, геморої тощо.