

використання потенціалу олімпізму для виховання молоді. Він писав: «Олімпійський рух... передбачає загальне спортивне виховання, яке є доступним усім, вирізняється мужністю та лицарським духом і в сукупності з естетичними та літературними заняттями є рушієм національного життя та осередком громадянськості. Ось ідеальна програма» [1].

Ціннісний потенціал філософії олімпізму, що лежить в основі олімпійської освіти, об'єднує олімпійські та загальнолюдські цінності: врівноваженість тіла, волі та розуму; повага до людської гідності й основних етичних норм; порозуміння у душі дружби та чесної гри; сприяння утвердженню мирного суспільства; поєднання спорту з культурою та освітою; дотримання способу життя, що ґрунтується на radoшax, здобутих від власних зусиль, може стати ефективним засобом у розв'язанні проблем сучасного українського суспільства в справі громадянсько-патріотичного виховання підростаючого покоління [3].

Сьогодні пріоритетного значення набуває формування реальної поведінки, способу й стилю життя дітей і молоді, адекватного й когерентного олімпійським цінностям [2].

Проведені нами дослідження у закладах загальної середньої освіти України свідчать про те, що 92,1 % вчителів вважають інтеграцію олімпійської освіти в навчально-виховний процес школи одним із чинників, що позитивно впливають на виховання патріотичних почуттів у школярів. 94,7 % опитаних учителів вбачають в олімпійській освіті засіб, що сприяє формуванню у школярів національної свідомості та людської гідності.

З огляду на значний виховний потенціал олімпійської освіти, її інтеграція в освітній процес закладів дошкільної та загальної середньої освіти здатна справити позитивний вплив на реалізацію політики держави, спрямованої на громадянсько-патріотичне виховання молодого покоління України.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дьорі Ж. Олімпійський рух і виховання. *Всесвітній науковий конгрес «Спорт у сучасному суспільстві»*: збірник наукових матеріалів. 1974. С. 122–130.
2. Єгупов М. Змістовні і концептуальні основи олімпізму. *Релігія та Соціум*. 2017. № 3–4 (27–28).
3. Єрмолова В. М. Реалізація національної ідеї становлення громадянина-патріота України через ціннісний потенціал олімпізму. *«Спорт. Олімпізм. Здоров'я»*: матеріали Міжнародного наукового конгресу. Кишинів. 2017.
4. Про Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року. Указ Президента України від 25 червня 2013 року № 344/2013. Інтернет. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/344/2013#Text>.
5. Про Стратегію національно-патріотичного виховання. Указ Президента України від 18 травня 2019 року № 286/2019. Інтернет. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/286/2019>.

ЗАГАЛЬНОФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У ТЕНІСІ

Завацька К. В.

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету здоров'я, фізичної культури і спорту

*Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука»*

Романова В. І.

*науковий керівник, кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент, завідувач кафедри методики фізичного виховання
та адаптивної фізичної культури
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'ячука»*

Великий теніс, як відомо, є одним з найбільш популярних і привабливих видів спорту, який виховує дух суперництва, почуття лідерства та колективізму водночас. Заняття тенісом забезпечує гармонійний розвиток атлета, формує характер, виховує стриманість і в той же час дозволяє виплеснути емоції. Це захоплююча видовищна гра, що переростає в життя. Теніс, як і будь-який інший вид спорту, формує прекрасну статуру, зміцнює м'язи і окреслює контури постави. Ще в 18-му столітті, теніс вважався грою інтелігенції, тільки еліта могла собі це дозволити. Зараз теніс став більш доступним, але не менш привабливим [1; 2]. У теніс грають на спортивних майданчиках, у дворах шкіл і навіть на пікніках, це спортивна гра і прекрасне проведення часу. Але дійсно великому тенісу не так просто навчитися, це не безглузде махання ракетками, це мистецтво, яке потрібно відчувати серцем і розуміти розумом.

З фізіологічної точки зору теніс являє собою переважно динамічну роботу змінної інтенсивності. Під час гри в плинній послідовності та співвідношенні з різними інтервалами чергуються вправи, різні за характером, потужністю й тривалістю. Безперервна динамічна боротьба в розіграві кожного очка поєднується з найрізноманітнішими рухами (ходьба; біг різної інтенсивності: з різкими зупинками, ривками, прискореннями; стрибки; удари по м'ячу в різних позиціях).

Одна з характерних рис тенісу – нерівномірність навантаження протягом гри, що залежить від складності ситуації, співвідношення сил гравців і рівня їхньої підготовленості. Основну частину навантаження тенісистів становить робота швидкісного й швидкісно-силового характеру досить великої потужності, що вимагає прояву високого рівня загальної і спеціальної витривалості. При цьому виконання фізичних навантажень у тенісі завжди відбувається в ускладнених умовах з наявністю впливу несприятливих факторів (метеорологічні умови, відношення глядачів до гравця, упереджене суддівство й ін.). Тому головною умовою для досягнення успіху в спорті, і тенісі зокрема, є забезпечення високого рівня фізичної, технічної, тактичної і психологічної підготовленості спортсмена [1; 2].

Розвиток сучасного тенісу відбувається шляхом інтенсифікації гри, постійного зростання темпу при розіграві кожного очка. Для ведення такої швидкісної гри й виконання потужних і точних ударів необхідно вільно пересуватися на корді, зберігаючи швидкість пересування й амплітуду рухів протягом усього матчу змагань. Це ще раз доводить, що така гра притаманна тільки спортсменові з високим рівнем різнобічної фізичної підготовки. Із упевненістю можна припустити, що ця тенденція буде відрізняти й теніс майбутнього.

Спостерігається чітка залежність техніко-тактичної підготовки від рівня розвитку фізичних якостей. Засвоєння техніки й спеціальна фізична підготовка, орієнтовані на розвиток фізичних якостей, які можуть забезпечити високу спортивну майстерність. Провідні вітчизняні і зарубіжні фахівці одностайні в тому, що високий рівень загальнофізичної підготовки є невід'ємною умовою успішності тенісистів.[2; 3; 4].

При правильній спрямованості тренувального процесу на перших етапах формується база всебічної фізичної, технічної й морально-вольової підготовки, що забезпечує досягнення результатів на етапах спортивного вдосконалювання й вищої спортивної майстерності. Важливого значення набуває також роль тренера, від якого потрібне вміле управління навчально-тренувальним процесом, пошук оптимального поєднання різноманітних видів підготовки. Відомо, що такі основні для спортсмена, і для тенісиста зокрема, фізичні якості, як сила, швидкість, витривалість, координаційні здатності, гнучкість, спритність неможливо довести до високого рівня, не виходячи за межі тенісного корту. Для формування перерахованих вище якостей використовується різнобічна фізична підготовка, що є складовою частиною тренувального процесу тенісиста з раннього дитячого віку і до закінчення спортивної кар'єри. Зміст загально-фізичної підготовки і її акценти в навчально-тренувальному процесі згодом змінюються з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена, віку, специфіки його опорно-рухового апарату і м'язової топографії. Таким чином, ступінь розвитку фізичних якостей значною мірою визначає рівень досягнення спортсмена.

На початковому етапі навчання процес гри в теніс є складнішим, ніж у багатьох інших видах спорту. Важливу роль відіграє здатність швидко і доцільно здійснювати рухи різними частинами тіла по ходу гри. На цьому етапі важливо вдосконалювати координаційні здібності, точність рухів. Методика розвитку точності рухів складається з комплексу тренувань сили, швидкості, спритності і гнучкості рухів гравця. Потрібно також враховувати індивідуальні особливості конкретної людини, віковий критерій, час відпочинку, ступінь навантажень і досвід. Теніс - це гра складна, повна різних нюансів і аспектів, зрозуміти які необхідно для того щоб відчувати всю силу цього виду спорту. Разом з тим, на нашу думку, грою в теніс може опанувати кожен. Для того, щоб навчитися грати у великий теніс, не треба володіти надприродними можливостями, не обов'язково мати рідкісний таланти або дивовижний дар. Теніс пред'являє високі вимоги до фізичних і розумових здібностей. Під час тренування гравець розвиває в себе швидкість реакції і силу удару зі спеціальними компонентами на витривалість, спритність, а також реактивні і координаційні здібності для управління своїми техніко-тактичними діями.

Гра в теніс вимагає прояву винахідливості, швидкості реакції, здатності до концентрації і переключення уваги, просторової, тимчасової, динамічної точності рухів та їх біомеханічної раціональності. Всі ці якості чи здібності в теорії фізичного виховання пов'язують з поняттям спритність – здатністю людини швидко, оперативно, доцільно, тобто найбільш раціонально, освоювати нові рухові дії, успішно вирішувати рухові завдання у змінних умовах. Основу спритності

становлять координаційні здібності – здатність швидко, точно, доцільно, економно і винахідливо, тобто найдосконаліше, вирішувати рухові завдання (особливо складні і виникаючі несподівано).

Суттєво підвищити швидкість пересувань, висоту і дальність стрибка, силу удару можна, покращуючи силові можливості м'язів, які виконують основне навантаження в даних діях. Для розвитку силових якостей тенісистів використовуються загальнопідготовчі та спеціально-підготовчі вправи, а також тренувальні форми змагальних вправ.

Деякі фахівці, наприклад, рекомендують використовувати обтяження не більше 0,5 кг, прикріплюючи його до середньої частини ракетки і виконувати удари в стінку з відстанню не більше 3–4 м, до 10 ударів у серії [1]. До тренувальних форм змагальних вправ слід віднести всі види ударів, що виконуються з великою силою.

При вихованні спритності можна застосовувати загальнопідготовчі вправи. Дуже корисні акробатичні вправи і вправи на батуті, спортивні та рухливі ігри. Вони розвивають здатність орієнтуватися в просторі після виконання всіляких переворотів, стрибків, поворотів, настільки цінну для тенісистів.

Для виховання гнучкості застосовуються загальнопідготовчі та спеціально-підготовчі вправи, які виконуються з максимальним збільшенням амплітуди.

До загальнопідготовчих вправ відносять всілякі нахили, повороти, махи, обертання, присідання і т. п., що виконуються без обтяжень і з обтяженнями. Обтяження використовують для збільшення амплітуди.

Отже, гра в великий теніс є однією з найбільш емоційних ігор, викликає інтерес до її опанування і занять спортом, а також позитивно впливає на розвиток різних систем організму. Удосконалення спортивної майстерності у великому тенісі потребує високої загальнофізичної підготовленості спортсмена шляхом виконання загальнорозвиваючих, спеціально підготовчих вправ, спрямованих на розвиток швидкості, спритності, сили, гнучкості, витривалості, швидкісно-силових якостей, координації, які є основою техніко-тактичної майстерності та вдосконалення функціональних можливостей організму.

ЛІТЕРАТУРА

1. Борисова О. В. Система организации и управления теннисом как одна из эффективных моделей развития профессионального спорта. *Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації*: колективна монографія. Вінниця: ТОВ "Планер", 2018. С. 101–120.
2. Имас Е. В., Борисова О. В. Профессиональный теннис: проблемы и перспективы развития: монография; НУФВСУ. Киев: Олимпийская литература, 2017. 288 с.
3. Офіційний сайт Міжнародної тенісної академії. URL: <https://tennis-academy.com.ua>
4. Офіційний сайт Міжнародної федерації тенісу. URL: <https://www.itftennis.com/en/>