

12. Khan N., Rashyd A., Akhmed KH., Aslam F. та Kanval F. (2017). Vplyv holoduvannya v Ramadan na riven' hlyukozy, lipidnyy profil', HbA1c i sechovu kyslotu sered studentiv-medykiv u Karachi, Pakystan. Zhurnal okhorony zdorov'ya Skhidnoho Seredzemnomor'ya, 23 (4), pp. 274-279.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).103](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).103)
УДК 796.012.46

Супруненко М. В.,
<https://orcid.org/0000-0001-6618-025X>
Scopus-Author ID: 57210893727

доцент, кандидат педагогічних наук,
Київський національний університет культури і мистецтв, м. Київ

ПОДАЧА В ТЕНІСІ, ЇЇ ТИПИ ТА НЕДОЛІКИ У МЕТОДИЦІ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ

В статті детально наводяться особливості подачі та основний їх різновид. Зазначено що, здебільшого використовуються плоска, різана, кручена подачі. Подано їх характеристики та особливості їх виконання. Виявлено помилки при їх застосуванні, які виникають у спортсменів в процесі тренувань та гри в теніс. Відзначено, що подача практично єдиний момент в тенісі, який гравець повністю контролює. Наведено значення та перевага потужної подачі, яке полягає в психологічному тиску на суперника. Представлено відсоткове співвідношення впливу окремих частин тіла на швидкість винесення ракетки при подачі. Висвітлено, що найбільш вигідним способом подачі буде той, при якому удар по м'ячу наноситься в найвищій точці, доступній для гравця. Зазначено, що при подачі не має різниці між ударом по висхідному польоту м'яча (підкидання) або низхідному польоту м'яча. М'яч змінює свою траєкторію перпендикулярно до лінії підкидання. Приділена особлива увага на завершення винесення руки з ракеткою на м'яч для різного виду подач. Наведено основні помилки, які роблять студенти під час виконання подачі.

Ключові слова: теніс, подача, помилки, плоска подача, різана подача, кручена подача.

SundukovaMaksym. Serve in tennis, its types and disadvantages in teaching methods for students. To the article the features of serve and their basic variety are driven in detail. It is noted that flat serve, slider, topspin service are mainly used. Their characteristics and features of their implementation are presented. Found out errors at their application, arising up for sportsmen in the process of training and playing tennis. The different manners of implementation of serve are examined. It is marked that a serve practically is an only moment in tennis that a player controls fully. A value over and advantage of powerful serve, that consists in psychological pressure on a rival, are brought. The cinematic process of transferring the energy of the force of an impact to parts of the body is shown. Percent correlation of influence of separate parts of body is presented on speed of bearing-out of racket at a serve. It is found out that the most advantageous method of serve will be that, at that to the ball buffeted in the highest point accessible for a player. Three basic types of serve are distinguished: flat serve, slide, topspin service, their features in application. Advice is provided for beginning players in mastering the serve. It is marked that at a serve a blow has no value to ascending flight of ball (throwing up) or descending flight of ball, a ball changes its trajectory perpendicular to the line of toss. The special attention is spared on completion of bearing-out of hand with a racket on a ball for the different type of serves. Basic errors over, that assume students at implementation of serve, are brought.

Keywords: tennis, serve, error, flat serve, slider, topspin service.

Сучасне вдосконалення фізичного виховання у ЗВО давно є предметом вивчення багатьох спортивних фахівців, що приділяють велику увагу спортивним інтересам студентської молоді, якій належить вирішувати різні соціально-економічні завдання. Секційна робота з різних видів спорту залучає молодь до рухової активності і тим самим до зміцнення здоров'я і занять фізичною культурою. Збільшення показників розвитку масового і резервного спорту спонукало до зросту кількості штатних тренерів і підвищення рівня їх кваліфікації в напрямку забезпечення якісної підготовки тенісистів.

У тенісній секції нашого вузу відбувається процес початкового навчання студентів основам тенісу. До основних ударів в тенісі відносяться багатий різновид ударів та подача.

Подача - це один з найважливіших ударів у грі. Подача стала потужною зброєю у грі, бо від неї багато в чому залежить, як відбуватиметься подальший розіграш. З погляду стратегії та тактики головним компонентом успішної подачі є швидкість, обертання та напрямок руху м'яча. Атакуюча подача може дати виграш очка або, у всякому разі, поставити супротивника у скрутне становище. У студентів подача повинна бути точною і досить сильною (не обов'язково).

Аналіз публікацій. Кожен із багатьох авторів видань, які присвячені тенісу, приділяє значну увагу подачі як найсильнішому та особливо важливому удару у грі. Одні, такі як Патрік Макінрой, дають безліч порад освоєння важливих деталей техніки, звільнення від помилок та збоїв у грі [8]. Інші, такі як Степан Сав, показують техніку та тактичні прийоми, описують тренувальні комплекси, помилки [12]. Роутерт і Ковач (2012) на відміну від інших дають прекрасні анатомічні ілюстрації та рекомендації щодо тренування, описують різні види стійки під час подачі [11]. Про візуалізацію ударів говорить Сінглтон [13]. Метцлер особливу увагу приділяє вольовим якостям тенісиста [9]. Про програмні тренування, методи проведення занять та помилки початківців пише Браун [1]. Унікальний підхід до навчання представлений у роботі Літфорду та Маграта [7]. Удари на фотографіях показані з різних кутів спереду, ззаду, ліворуч, праворуч, що демонструє точне

положення ніг, тіла та ракетки та дає можливість легкого навчання. Мігель Креспо та Дейв Мілей найповніше описують усі типи подач, їх переваги та недоліки, їх складові елементи з біомеханічною складовою [6].

Постановка проблеми. Інновації в методиці проведення тренувального процесу секції з тенісу у ЗВО.

Предмет дослідження. Тренувальний процес та виконання подачі в секції з тенісу у ЗВО.

Мета статті: обґрунтувати необхідність впровадження сучасних інноваційних технологій в навчальному процесі.

Методологія дослідження базується на інтегруванні знань з методики секційної роботи навчання тенісу, методів для розв'язання окремих завдань спортивного тренування. Використовувалися наступні методи: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел науково - методичної літератури; соціологічні методи (оцінка виконання подачі у юніорів та майстрів); педагогічне спостереження (більше 100 занять секції тенісу в університеті).

Виклад основного матеріалу дослідження. Якість усіх ударів у тенісі, крім одного, залежить від того, як, коли і де гравець відбиває м'яч, посланий суперником. Виняток є подача. Це єдиний удар, де все залежить від гравця, який виконує подачу. У той же час подача один із найскладніших в освоєнні елементів тенісу. Вона включає: комплексний рух корпусу, руки, яка подає, правильну роботу ніг і спини. Для подачі чи не найважливіше значення має хватка ракетки. На (рис.1) наведено процентне співвідношення впливу окремих частин тіла на швидкість винесення ракетки при подачі.

Спрощено подачу можна порівняти, «ланцюговою реакцією», коли корпус гравця спрямовується до м'яча, плече приходить в ударний рух, лікоть випрямляється і кистьовим рухом м'яч посилається в потрібну точку поля подачі.

Успішна подача є результатом складання всіх сил, що передаються по всьому кінематичному ланцюгу аж до м'яча. Ноги служать першою ланкою передачі зусиль від нижньої частини тіла до верхньої. Вони є частиною кінетичного ланцюга. При ударі по тенісному м'ячу ноги спираються на поверхню корту, а поверхня корту, у свою чергу, тисне на них. Це дозволяє передавати зусилля від однієї частини тіла до іншої – через ноги, тазовий пояс, тулуб та руку до ракетки. Щоб зробити це найбільш ефективно, координуючи всі рухи, необхідно приділяти рівну увагу розвитку сили та гнучкості всіх частин тіла. Освоєння правильної техніки та зміцнення м'язової системи повинні йти пліч-о-пліч.

Особливості подачі:

1. Ударний рух при подачі нагадує розряд блискавки. Імпульс цьому «розряду» надають ноги тенісиста, які діють як пружини: згинаючись в коліні (кінець замаху) і активно розправляються (початок ударного руху) у напрямку вгору вперед.



Рис.1. Подача Енді Родіка. Процентне співвідношення впливу окремих частин тіла на швидкість винесення ракетки при подачі

2. У кінцевому положенні замаху плече (рука яка б'є) відводиться назад настільки, наскільки це дозволяють розтягнуті назовні до межі м'язи плечового суглоба.

3. Миттєво перед тим, як ракетка тенісиста зіткнеться з м'ячем і передасть йому всю енергію, тенісист відривається від поверхні корту вибуховим рухом у вертикальному положенні з ходом домінуючої руки нагору вперед. Робота м'язів викликає поворот корпусу, рука повністю випрямляється і власне удар відбувається в стрибку, який спрямований вгору вперед. Подача в стрибку, із відривом від опори надає можливість завдати удар у вищій точці, більш повно передає енергію від тіла та ракетки до м'яча.

Рухи під час подачі наведено на (рис. 2).

Зазвичай виділяють три основні види подачі: плоску, різану, кручену.



Рис. 2. Рухи під час подачі

Точка контакту м'яча з ракеткою вибирається залежно від обертання, яке хоче надати м'ячу тенісист. Щоб виконати різану подачу, правшій необхідно підкинути м'яч трохи правіше, ніж зазвичай. Якщо м'яч уявити як циферблат годинника, то струни ракетки вдаряють по м'ячу збоку в районі 2.00 або навіть 3.00 годин.

Щоб вийшла кручена подача, слід підкинути м'яч тенісистові майже над головою. Струни ракетки повинні пройти у висхідному напрямку по м'ячу в район циферблату годинника від точки 7.00 у напрямку 1.00 години. У порівнянні з різаною подачею ракетка більше контактує із задньою поверхнею м'яча. При такій подачі м'яч повинен проходити на висоті 60-90 см над сіткою. Щоб посилити ефект верхнього обертання м'яча, слід змінити хватку з континентальної на східну для удару зліва.

При вивченні подачі не потрібен партнер. Практикуватися в подачі можна у тренувальній стінки або на майданчику. Посередня подача виходить тому, що використовують неправильну хватку ракетки. Починають розучування подачі зі східної хватки. У міру технічного зростання поступово переходять до континентальної, використовують кисть для контролю підкидання м'яча, додають кручені, і різані подачі.

Деякі помилки виникають при недотриманні ритму подачі, який забезпечує її плавне виконання. Не звертання уваги на правильну хватку, стійку та ритмічну модель замаху (обидві руки разом вниз, обидві руки разом вгору, тобто обидві руки з ракеткою та м'ячем рухаються синхронно) - одні з факторів, що уповільнюють процес навчання. Іншим важливим аспектом є ефективне перенесення тіла у напрямку удару.

Дуже важливим елементом подачі є правильні підкидання м'яча. В момент зіткнення м'яча з поверхнею струн ліва нога, тулуб і права рука повинні складати як би одну пряму лінію, спрямовану вгору. Отже, якщо м'яч був підкинутий трохи назад або убік від цієї прямої, то студенту, щоб влучити по ньому, доведеться відхилитися в відповідну сторону. Це може викликати втрату рівноваги, знизити точку удару по м'ячу що приведе до зменшення можливості попадання в поле подачі.

Систематична імітація біля дзеркала великих розмірів окремих частин подачі і технічного прийому в цілому дає можливість початківцю подивитися на себе з боку та скласти чітке зорове уявлення про власні рухи і коригувати їх. Потрібно багато тренуватися, щоб синхронізувати підкидання м'яча і замахи ракетки. Помилкове підкидання м'яча при подачі веде до багатьох помилок.

Вже на початкових етапах освоєння подачі, систематично використовувався метод мішені (орієнтація на потрапляння м'ячем в спеціально позначені ділянки майданчика). Особлива увага зверталася на завершення вносу руки з ракеткою на м'яч стосовно виду подачі (пряма, коса, плоска, кручена). Завдяки використанню крученої подачі, вигнута вгору дугоподібна траєкторія польоту м'яча проходить над сіткою вище, ніж після плоского удару. Зростає можливість точного влучення для студентів з низьким зростом.

При освоєнні подачі у студентів в секції виникали наступні помилки:

- неточне підкидання м'яча. М'яч підкидався занадто далеко вперед (подача найчастіше закінчувалася в сітці) або назад за голову вправо або вліво (м'яч, як правило, йшов в аут);
- коротка подача, що давала можливість м'ячу опускатися занадто низько. Це викликало відсутність контролю м'яча студентом;
- слабка подача відбувалася тому, що на момент контакту ракетки з м'ячем не згиналося зап'ястя;
- опущений лікоть при ударі. Ракетка рухалась не від низу до верху -вперед, а ззаду - вперед, через що і подачі виходили нестабільними;
- опускання ліктя в момент руху руки з ракеткою вперед призводило до того, що головка ракетки завчасно обганяла кисть, в результаті чого помітно знижувалася сила удару;
- передчасний крок вперед правою ногою. Це порушувало рівновагу, а отже, і стабільність подачі. Студент рано відводив погляд від м'яча, опускав голову, коли бив по м'ячу. У таких випадках м'яч найчастіше застрягав в сітці.

При навчанні, якщо підкинути м'яч трохи вище і трохи далі за головою (він отримає більш сильне обертання) відразу ж покращиться подача.

Під час тренувань розвивалися м'язи, які використовувались при подачі. Виконувалась якомога частіше подача в кути і лінії. Цим студент набував певності у своїй подачі і на змаганнях відчував кожний м'яч.

Висновки. Подача стала потужною зброєю у грі. З погляду стратегії та тактики головним компонентом успішної подачі є швидкість, обертання та напрямок руху м'яча. Атакуюча подача може дати вигравш очка або, у всякому разі, поставити супротивника у скрутне становище. Подача повинна бути точною і досить сильною. Гравець, що володіє потужною подачею, легше виграє гейми і тим самим зберігає більше сил, необхідних для тривалого виснажливого змагання. Значення та перевага потужної подачі полягає в психологічному тиску на суперника.

Література

1. Браун Д. Теніс: кроки до успіху / [пер. з англ.]. Видавництво «АСТ», 2009. 175 с.
2. Гаджега В., Гулянич І., Маріонда І., Молнар М. Закарпатський теніс: від витоків до наших днів. Ужгород : Карпати, 2019. 284 с.
3. Гілберт Б., Джеймісон С. Перемога будь-якою ціною. Психологічна зброя у тенісі: уроки майстерності / [пер. з англ.]. Видавництво ЗАО «Олімп-Бізнес», 2011. 336 с.
4. Ібраїмова М., Ханюкова О., Поліщук Л. Сучасна школа тенісу: Початкова підготовка. Навчальний посібник. Київ : Експрес, 2013. 204 с.
5. Канарюков Н., Музика С. Уімблдон починається тут. Київ : Видавництво «Новий друк», 2016. 184 с.
6. Креспо М., Мілей Д. Підручник передового тренера / [пер. з англ.] : ITF Advanced Coaches Manual International Tennis Federation (ITF Ltd) by Miguel Crespo and Dave Miley. Printid in Canada, 2004. 327 с.
7. Літлфорд Д., Маграт Е. Теніс. Школа майстерності. (АТФ) / [пер. з англ.]. Видавництво «Джерело», 2013. 176 с.
8. Макінрой П., Бодо П. Теніс для чайників / [пер. з англ.]. Видавництво «Вільямс», 2004. 288 с.
9. Метцлер П. Секрети майстрів / [пер. з англ.]. Видавництво «ФАІР-ПРЕС», 2002. С. 63, 158-159.
10. Райтер П. І., Гропель Д. Теніс світового класу: досвід АТФ, WTA турів, турнірів Кубка Девіса / за ред. Paul Roetert, Jack Groppe / [пер. з англ.]. Видавництво «Ексмо», 2004. 304 с.
11. Роутерт П. Анатомія теніса : ілюстроване керівництво для розвитку сили, швидкості та витривалості / [пер. з англ.]. Видавництво «Попурі», 2012. 224 с.
12. Сав С. Теніс. Техніка та тактичні прийоми, 185 вправ [пер. з франц.]. Видавництво «Фенікс», 2007. 368 с.
13. Сінгльтон С. Мистецтво гри у теніс : крок за кроком. Асоціація професійного тенісу США / [пер. з англ.]. Видавництво «Астрель», 2004. 303 с.
14. Уільямс С. Теніс: поради професіоналів / [пер. з англ.]. Видавництво «Астрель», 2004. 261 с.

References

1. Braun D. (2009) Tennis: kroky do uspikhu [Tennis: steps to success]. Vydavnystvo «AST». 175 p.
2. Hadzheha V., Hulianych I., Mariionda I., Molnar M. (2019) Zakarpatskyi tenis: vid vytyokiv do nashykh dnyv [Zakarpatskyi tennis: from the origins to the present day]. Uzhhorod : Karpaty. 284 p.
3. Hilbert B., Dzheimison S. (2011) Peremoha bud-yakoiu tsinoiu. Psykholohichna zbroia u tenisi: uroky maisternosti [Victory at any cost. Psychological weapons in tennis: mastery lessons]. Vydavnystvo ЗАО «Olimp-Biznes». 336 p.
4. Ibraimova M., Khaniukova O., Polishchuk L. (2013) Suchasna shkola tenisu: Pochatkova pidhotovka [Modern school of tennis: Elementary training]. Navchalnyi posibnyk. Kyiv : Ekspres. 204 p.
5. Kanariukov N., Muzyka S. (2016) Uimbldon pochynaietsia tut [Wimbledon starts here]. Kyiv : Vydavnystvo «Novyi druk». 184 p.
6. Krespo M., Milei D. (2004) Pidruchnyk peredovoho trenera [Advanced trainer's textbook] : ITF Advanced Coaches Manual International Tennis Federation (ITF Ltd) vu Miguel Crespo and Dave Miley. Printid in Canada. 327 p.
7. Litlford D., Mahrat E. (2013) Tenis. Shkola majsternosti (ATP) [Tennis. School of excellence. ATP]. Vydavnystvo «Dzherelo». 176 p.
8. Makinroi P., Bodo P. (2004) Tenis dlia chainykyv [Tennis for beginners]. Vydavnystvo «Viliams». 288 p.
9. Mettsler P. (2002) Sekrety maistriv [Secrets of masters]. Vydavnystvo «FAIR-PRES». P. 63, 158-159.
10. Raiter P. I., Hropel D. (2004) Tenis svitovoho klasu: dosvid ATP, WTA turiv, turnyryv Kubka Devisa [World-class tennis: experience of ATP, WTA tours, Davis Cup tournaments] za red. Paul Roetert, Jack Groppe. Vydavnystvo «Eksmo». 304 p.
11. Routert P. (2012) Anatomiiia tenisa : iliustrovane kerivnyctvo dlia rozvytku syly, shvydkosti ta vytryvalosti [Anatomy of tennis: an Illustrated guide to developing strength, speed, and endurance]. Vydavnystvo «Popuri». 224 p.
12. Sav S. Tenis. (2007) Tekhnika ta taktichni pryimy, 185 vprav [Tennis. Technique and tactical techniques, 185 exercises]. Vydavnystvo «Feniks». 368 p.
13. Sinhlton S. (2004) Mystetstvo hry u tennis : krok za krokom. Asotsiatsiia profesiinoho tenisu USA [The art of playing tennis: step by step. United States Professional Tennis Association]. Vydavnystvo «Astrel». 303 p.
14. Uiliams S. (2004) Tenis : porady profesionaliv [Tennis : tips from professionals]. Vydavnystvo «Astrel». 261 p.