

9. Martynuk O. Funkcionalniї stan zhinok pershogo periodu zrilogo viku v procesi zanyat ozdorovchim fitnessom. *Molodizhniї naukovii visnik Shidnoyevropeїskogo nacionalnogo universitetu imeni Lesi Ukraїnki. Fizichne vihovannya i sport.* 2016. 22. s. 31-36. Dostupno na: <https://ir.kneu.edu.ua/bitstream/handle/2010/28454/Martynuk.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
10. Moskalenko N., Demidova O., Bodnya V. Vpliv fizikurno-ozdorovchih zanyat z vikoristanniam EMS-trenuvannya na fizichnij stan zhinok pershogo periodu zrilogo viku. *Sportivnij visnik Pridniprov'ya.* 2020. 1. s. 332-344. Dostupno na: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2020-01/2020-01-35.pdf>
11. Osipov V. Optymizatsiia fizychnoho stanu zhinok zriloho viku zasobamy innovatsiinykh fitness-tekhnologii. *Fizychno vykhovannya, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*: zb. nauk. prats. 2012. № 4 (20). S. 305–309
12. Savitska N.O., Blazhiyevskii G.V. Ritmichna gimnastika: pobudova kompleksiv ta metodika provedennya zanyat. *Fizichne vihovannya ta sport u konteksti derzhavnoi programi rozvıtku fizichnoi kulturi v Ukraїni: dosvid, problemi, perspektivi.* Zhitomir, 2015. s. 97-99.
13. Semeniv B.S., Pristavski T.G., Myhailo Stahiv, Golubeva O.T., Sopila Yu.M. Vpliv riznovidiv aerobiki na psihofiziologichnij stan zhinok profesorsko-vikladackogo skladu. *Naukovii chasopis NPU imeni M.P. Dragomanova.* 2020. 3 (123) s. 131-137. Dostupno na: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/117/112>
14. Solohubova S. V. Vplyv indyvidualnykh prohram na fizychni stan zhinok pershoho zriloho viku. *Fizychno vykhovannya ta sport u konteksti derzhavnoi prohramy rozvıtku fizychnoi kulturi v Ukraїni: dosvid, problemy, perspektyvy.* Zhytomyr, 2015. S. 100–104.
15. Strikalenko Ye., Shalar O., Andryeyeva R., Zhosan I, Koval V, Shvec O. Vpliv zanyat Cycle na fizichnij stan zhinok molodogo viku. *Fizichne vihovannya, sport i kultura zdorov'ya u suchasnomu suspilstvi.* 2019. 4(48), s. 68-73. Dostupno na: <https://core.ac.uk/download/pdf/276543108.pdf>
16. Suchasni fizikurno-ozdorovchi tekhnologii u fizychnomu vykhovanni: kups lektsii / [uklad. A.M. Haplinska, N.M. Korniihuk, O.V. Solodovnyk.]. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Fpanka, 2022. 68 s.
17. Houli E. T. Rukovodstvo instruktora ozdorovitel'nogo fitnessa. Kiev: Olimp. lit. 2004. 362 s.
18. Fitness Anywhere LLC. TRX FORCE Tactical Conditioning Program. USA. 2011. 82p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).11
УДК 796.342-057.875

Баканова О. Ф.
*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»*

ЭФЕКТИВНІСТЬ ЗАНЯТЬ ТЕНІСОМ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Фізичне виховання у закладах вищої освіти є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця, системи гуманістичного виховання студентської молоді. Заняття з фізичного виховання сприяють оптимізації рухової активності у зазначеного контингенту.

Оптимальна рухова активність сприяє зміцненню здоров'я, функціонуванню серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, удосконаленню фізичного розвитку, підвищенню рівня фізичної підготовленості, розумової та фізичної працездатності. В останні роки обсяг фізичної діяльності здобувачів вищої освіти значно знизився. Дефіцит рухової активності негативно впливає на стан здоров'я, функціональний стан систем і аналізаторів, фізичний розвиток та фізичну підготовленість, інтелектуальну діяльність зазначеного контингенту. Одним із дієвих способів підвищення рухової активності здобувачів вищої освіти є залучення їх до систематичних занять тенісом.

Мета дослідження: розкрити ефективність занять тенісом у фізичному вихованні здобувачів закладів вищої освіти. Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури. Результати дослідження. Вивчено ефективність занять тенісом здобувачами закладів вищої освіти на заняттях з фізичного виховання. Висновки. Систематичні заняття тенісом позитивно впливають на фізичний та функціональний стан здобувачів закладів вищої освіти.

Ключові слова: заняття, заклади вищої освіти, здобувачі вищої освіти, стан здоров'я, теніс, фізичне виховання, фізичний стан, функціональний стан.

Bakanova Oleksandra. The effectiveness of the tennis in the physical education of the applicants of the higher education. *The physical education in higher education institutions is an integral part of the formation of the general and professional culture of the modern specialist, the system of humanistic education of students. The main task of physical education in higher education institutions is to preserve and strengthen the health of students during their studies while ensuring an adequate level of their psychophysical readiness for future professional activities. The classes of the physical education contribute to the optimization of motor activity in this contingent.*

The optimal physical activity promotes health, functioning of the cardiovascular, respiratory and other systems of the body, improvement of physical development, increasing the level of physical fitness, mental and physical performance. In recent years, the volume of physical activity of higher education students has decreased significantly. The lack of physical activity negatively affects the health, functional state of systems and analyzers, physical development and physical fitness, intellectual

activity of this contingent. One of the effective ways to increase the motor activity of higher education students is to involve them in systematic tennis lessons.

The purpose of the study: to reveal the effectiveness of tennis in the physical education of students of higher education institutions. Research methods: theoretical analysis and generalization of scientific and methodical literature. Results of the research. On the basis of the analysis of scientific and methodical literature the effectiveness of tennis lessons by applicants for higher education in physical education classes was studied. Conclusions. The systematic tennis lessons have a positive effect on the physical and functional state, contribute to the formation of volitional qualities in applicants for higher education.

Key words: applicants of the higher education, classes, functional state, health condition, higher education institutions, physical condition, physical education, tennis.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема здоров'я студентської молоді особливо гостро постала на початку третього тисячоліття і характеризується подальшим погіршенням стану здоров'я і фізичної підготовленості населення України, зменшенням тривалості життя, демографічною кризою. З кожним роком збільшується кількість здобувачів вищої освіти, які займаються у спеціальних медичних групах.

Тривожні тенденції збільшення контингенту у спеціальних медичних групах свідчать не лише про проблематичність їхнього подальшого всебічного розвитку, а й на можливі перспективи зростання кількості молодих спеціалістів із зниженою працездатністю.

На сучасному етапі розвитку суспільства фізичне виховання є одним із важливих факторів у збереженні, формуванні і зміцненні здоров'я людини [4].

І. В. Степанова, О. А. Алфьоров, Є. О. Коряка, О. Ю. Жорова, В. М. Куслія [8] відмічають, що провідним завданням фізичного виховання у закладах вищої освіти є збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді під час навчання одночасно із забезпеченням належного рівня їх психофізичної готовності до майбутньої професійної діяльності.

За даними З. В. Сироватко [7], в останні роки на тлі інтенсифікації освітнього процесу у закладах вищої освіти спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентської молоді. На його думку, ситуацію погіршує ще й те, що традиційні засоби занять з фізичного виховання знижують зацікавленість здобувачів до систематичних занять фізичними вправами.

Дослідження науковців Я. І. Олексієнко, Дудник І. О., В. В. Суботи [6] виявили, що рухова активність сприяє зміцненню здоров'я, профілактиці захворювань, функціонуванню серцево-судинної та дихальної систем, активізації нервово-м'язового апарату, підвищенню рівня розумової працездатності, поліпшенню фізичного і функціонального стану, забезпеченню різностороннього гармонійного розвитку; є необхідною передумовою гармонійного розвитку особистості.

Як відмічає І. Ільницький [3], при достатній руховій активності у здобувачів вищої освіти збільшується частота і сила скорочення м'язів серця, з'являються нові коронарні судини, в результаті чого покращується живлення серця, воно стає значно витривалішим до фізичного навантаження. Фахівець переконаний, що під впливом занять фізичними вправами розширюються функціональні і адаптаційні можливості серцево-судинної і дихальної систем, опорно-рухового апарату, підвищується активність ферментативних реакцій, зростає інтенсивність окислювально-відновних процесів у тканинах, підвищується резистентність організму до дії несприятливих чинників зовнішнього середовища.

На думку науковців [6, 7], дефіцит фізичної активності у здобувачів закладів вищої освіти негативно впливає на стан здоров'я, функціональну активність систем і аналізаторів, рівень фізичного розвитку та підготовленості; спричиняє виникнення важких хронічних захворювань, порушення обміну речовин, погіршення фізичного, функціонального та психічного стану; є однією з причин розвитку серцево-судинних захворювань, гіпертонії, діабету, раку молочної залози, депресії.

Великими потенційними можливостями в підвищенні рівня рухової активності і в формуванні мотивації до систематичних занять з фізичного виховання є впровадження тенісу, як одного із сучасних та дієвих засобів фізичного виховання. Тому вивчення ефективності занять тенісом у фізичному вихованні здобувачів закладів вищої освіти є актуальним.

Мета дослідження: розкрити ефективність занять тенісом у фізичному вихованні здобувачів закладів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Одним із завдань фізичного виховання здобувачів протягом їх навчання у закладах вищої освіти є формування стійкої мотивації до систематичних занять фізичними вправами за власним бажанням. Основу фізичного виховання зазначеного контингенту становить планомірна робота з популяризації занять різними видами рухової активності, при цьому програма з фізичного виховання для закладів вищої освіти містить матеріал з більшості ігрових видів спорту, серед яких теніс відіграє важливу роль.

Теніс, як складова частина програми з фізичного виховання здобувачів, є одним із засобів вирішення основних завдань фізичного розвитку студентської молоді, зміцнення здоров'я, формування й вдосконалення рухових вмінь і навичок, виховання основних фізичних якостей, позитивно впливають на фізичний та емоційний стан здобувачів вищої освіти, таким чином, систематичні заняття тенісом сприяють вирішенню оздоровчих, освітніх й виховних завдань фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Заняття з фізичного виховання, зокрема з використанням елементів тенісу, є ефективним засобом вирішення проблеми формування вольових якостей у студентської молоді. На їх думку, завдяки формуванню вольових якостей (сміливість, самоствердження, самостійність, ініціативність, наполегливість) студенти можуть мобілізувати свої знання, вміння та сили на відносно тривалу і складну боротьбу із труднощами, долати зовнішні та внутрішні перешкоди, які виникають у їхній діяльності під час досягнення поставлених завдань, досягти необхідної мети, зокрема успіху в

професійній діяльності.

Заняття тенісом, як засіб рухової активності, позитивно впливає на стан серцево-судинної і дихальної систем та загальний фізичний стан; сприяють зміцненню опорно-рухового апарату, поліпшенню аеробної витривалості, удосконаленню координації, спритності, сили та швидкості реакції, зняттю емоційної напруги та стабілізації нервової системи [1].

Основними завданнями впродовж підготовки здобувачів закладів вищої освіти у навчальному відділенні з тенісу є:

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

Заняття тенісом забезпечують значний різносторонній ефект для оздоровлення організму здобувачів вищої освіти, підтримки і розвитку фізичних, психофізичних і психічних якостей; сприяють вихованню швидкості реакції й точності дій, рухової координації, стійкості і розподілу уваги. Вони переконані, що важлива особливість тенісу полягає у великій кількості ігрових дій – технічних й техніко-тактичних прийомів гри [2].

Теніс відноситься до найпопулярніших видів спортивних ігор в Україні. В системі фізичного виховання здобувачів закладів вищої освіти він займає важливе місце. Даний вид рухової активності характеризується багатим і різноманітним руховим змістом. Тому заняття великим тенісом різнобічно впливають на організм; сприяють активізації діяльності серцево-судинної і дихальної систем, поліпшенню глибинного і периферичного зору, точності й орієнтування в просторі, розвитку фізичних якостей, вирішенню оздоровчих, виховних та освітніх завдань, формуванню основ рухових умінь і навичок, необхідних людині у процесі її життєдіяльності.

Швидкі зміни ігрових ситуацій та умов спортивної боротьби формують у гравців уміння швидко приймати самостійні рішення, видозмінювати свої рухи за швидкістю, напрямком та інтенсивністю у залежності від перебігу гри, опанувати нові рухи і миттєво перебудувати рухову діяльність. Необхідність багаторазового виконання прийомів, доведення їх до автоматизму вимагає від гравців прояву витривалості. В ігровій діяльності у здобувачів вищої освіти виникають позитивні емоції, інтерес до гри, життєрадісність, бадьорість, ініціативність, бажання перемогти [4].

На думку А. В. Лукачина [5], теніс поєднує в собі елементи легкої атлетики, гімнастики й фехтування, повну імпровізацію у дії, несподівану зміну темпу гри. Науковець вважає, що систематичні заняття даним видом рухової активності сприяють поліпшенню стану здоров'я, функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності.

За даними М. В. Супруненко, О. М. Коломейцевої [9], теніс є одним з найбільш ефективних засобів підтримки життєвого тону і зміцнення здоров'я. На думку науковців, заняття великим тенісом позитивно впливають на функціональний стан дихальної, серцево-судинної та нервової систем, удосконаленню фізичних якостей здобувачів вищої освіти.

Під впливом занять тенісом у здобувачів вищої освіти, як відмічають О. О. Шевченко, М. В. Мерзлікін, Н. І. Чуча [10], спостерігається покращення зорово-моторної реакції, стану психофізіологічних функцій.

Висновки. Систематичні заняття тенісом позитивно впливають на фізичний, функціональний та психологічний стан, сприяють формуванню вольових якостей у здобувачів закладів вищої освіти.

Перспективи подальших наукових досліджень: дослідити фізичний стан у здобувачів закладів вищої освіти.

Література

1. Бурлака І. В., Лукачина А. В. Фізичне виховання: теніс : навч. посіб. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. 75 с.
2. Жуков С. М., Лукачина А. В. Етапи технічної підготовки студентів у відділенні тенісу. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт : зб. наук. пр. Чернігів : ЧНПУ, 2014. Вип. 112 (4). С. 112–114.
3. Ільницький І. Вплив фізичної активності на здоров'я людини. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Львів, 2014. С. 177–179.
4. Король Т. А. Спортивні ігри як невід'ємна складова системи фізичного виховання вищих закладів освіти України. Інноваційні пріоритети у розвитку науки : матеріали XXVII Міжнар. наук.-пр. інтернет-конф. Вінниця, 2019. Ч. 4. С. 58–63.
5. Лукачина А. В. Особливості використання різних підходів у навчанні гри в теніс студентів ВНЗ неспортивного профілю. Актуальні проблеми гуманітарних та природничих наук. 2016. С. 78–80.
6. Олексієнко Я. І., Дудник І. О., Субота В. В. Формування фізичного стану студентів закладів вищої освіти засобами фітнес-технологій. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2021. № 74. Т. 3. С. 49–54.
7. Сироватко З. В. Підвищення рухової активності у студентів на заняттях з волейболу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 7 (127) 2020. С. 159–161.

8. Степанова І. В., Алфьоров О. А., Коряка Є. О., Жорова О. Ю., Куслії В. М. Характеристика рухової активності студентів музичного мистецтва. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 2 (122) 20. С.163–167.
9. Супруненко М. В., Коломейцева О. М. Особливості початкового навчання з тенісу студентської молоді в університеті неспортивного профілю. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 6 (114). С. 93–96.
10. Шевченко О. О., Мерзлікін М. В., Чуча Н. І. Порівняльний аналіз показників моторної функціональної асиметрії у студентів спортивної спеціалізації бадмінтон, теніс. Спортивні ігри. 2020. №3 (17). С. 115–124.

References

1. Burlaka, I. V., & Lukachyna, A. V. (2022). Fizyczne vykhovannia : tenis [Physical education : tennis] : navch. posib. Kyiv : KPI im. Ihoria Sikorskoho (in Ukrainian).
2. Zhukov, S. M., & Lukachina, A. V. (2014). Etapy tekhnichnoi pidhotovky studentiv u viddilenni tenisu [The stages of technical training of students in the tennis department]. Visnyk Chernihivskoho natsionalnogo pedahohichnogo universytetu. Seriiia : Pedahohichni nauky. Fizyczne vykhovannia ta sport – Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. Series : Pedagogical sciences. Physical education and sports : zb. nauk. prats. (Vols. 112 (4)), (pp. 112–114). Chernihiv : ChNPU (in Ukrainian).
3. Ilnytskyi, I. (2014). Vplyv fizychnoi aktyvnosti na zdorovia liudyny [Influence of physical activity on human health]. Problemy aktyvizatsii rekreatsino-ozdorovchoi diialnosti naseleння – Problems of activation of recreational and health activities of the population : materialy IX Vseukr. nauk.-prakt. konf. z mizhnar. uchastiu. (pp. 177–179). Lviv (in Ukrainian).
4. Korol, T. A. (2019). Sportyvni ihry yak nevid'iemna skladova systemy fizychnoho vykhovannia vshchychk zakladiv osvity Ukrainy [Sports games as an integral part of the system of physical education of higher educational institutions of Ukraine]. Innovatsiini priorytety u rozvytku nauky – Innovative priorities in the development of science : materialy XXVII Mizhnar. nauk.-pr. internet-konf. (Ch. 4), (pp. 58–63). Vinnytsia (in Ukrainian).
5. Lukachyna, A. V. (2016). Osoblyvosti vykorystannia riznykh pidkhodiv u navchanni hri v tenis studentiv vnz nesportyvnoho profiliiu [Features of using different approaches in teaching tennis to university students of non-sports profile]. Aktualni problemy humanitarnykh ta pryrodnychychk nauk – Actual problems of humanities and natural sciences, 78–80 (in Ukrainian).
6. Oleksienko, Ya. I., Dudnyk, I. O., & Subota, V. V. (2021). Formuvannia fizychnoho stanu studentiv zakladiv vshchoi osvity zasobamy fitnes-tekhnohohii [The formation of the physical condition of students of higher education institutions by means of fitness technologies]. Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vshchii i zahalnoosvitnii shkolkakh – Pedagogy of creative personality formation in higher and secondary schools. (Vols. 74), (pp. 49–54) (in Ukrainian).
7. Syrovatko, Z. V. (2020). Pidvyshchennia rukhovoї aktyvnosti u studentiv na zaniattiakh z voleibolu [The increasing motor activity in students during volleyball classes]. O. V. Tymoshenka (Eds.), Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. nauk. prats. (Vols. 7 (127) 2020), (pp. 159–161). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).
8. Stepanova, I. V., Alforov, O. A., Koriaka, Ye. O., Zhorova, O. Yu., & Kuslii, V. M. (2020). Kharakterystyka rukhovoї aktyvnosti studentiv muzychnoho mystetstva [The characteristics of motor activity of musical art students]. O. V. Tymoshenka (Eds.), Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. nauk. prats. (Vols. 2 (122) 2020), (pp. 163–167). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).
9. Suprunenko, M. V., & Kolomeitseva, O. M. (2019). Osoblyvosti pochatkovoho navchannia z tenisu studentskoi molodi v universyteti nesportyvnoho profiliiu [The peculiarities of the initial training in tennis of student youth at the university of a non-sports profile]. O. V. Tymoshenka (Eds.), Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. nauk. pr. (Vols. 6 (114)), (pp. 93–96). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).
10. Shevchenko, O. O., Merzlikin, M. V., & Chucha, N. I. (2020). Porivnialnyi analiz pokaznykiv motornoi funktsionalnoi asymetrii u studentiv sportyvnoi spetsializatsii badminton, tenis [The comparative analysis of indicators of motor functional asymmetry in students of sports specialization badminton, tennis]. Sportyvni ihry – Sports games. (Vols. 3 (17)), (pp. 115–124) (in Ukrainian).