

Гасанова У. О. кизи, Соколов А. С., здобувачі першого рівня вищої освіти
Науковий керівник: Баканова О. Ф., к.фіз.вих., доцент
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна

РОЛЬ ЗАНЯТЬ ТЕНІСОМ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. У тезах розглядається роль занять тенісом у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти. Виявлено позитивний вплив систематичних занять даним видом рухової активності на фізичний стан студентської молоді.

Ключові слова: заняття, здобувачі вищої освіти, теніс, фізичне виховання, фізичний стан.

Вступ. Фізичне виховання є одним із важливих чинників зміцнення здоров'я [2].

Основним 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 [5].

На тлі інтенсифікації освітнього процесу у закладах вищої освіти спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентської молоді. Ситуацію погіршує й те, що традиційні засоби занять з фізичного виховання знижують зацікавленість здобувачів до систематичних занять фізичними вправами [4].

Я. І. Олексієнко, І. О. Дудник, В. В. Субота [3] вважають, що рухова діяльність 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. На їх думку, 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 у формуванні мотивації здобувачів закладів вищої освіти до систематичних занять з фізичного виховання і, як наслідок, підвищення рівня рухової активності є впровадження тенісу. Тому питання визначення ролі занять даним видом рухової активності у фізичному вихованні студентської молоді є актуальним.

Мета дослідження: визначити роль занять тенісом у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Одним із важливих завдань фізичного виховання здобувачів протягом їх навчання у закладах вищої освіти є формування стійкої мотивації до систематичних занять фізичними вправами. 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 студентської молоді, є одним із засобів вирішення основних завдань фізичного розвитку, формування й вдосконалення рухових вмінь і навичок, зміцнення здоров'я, виховання основних фізичних якостей, позитивно впливає 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.

Використання занять тенісом у фізичному вихованні здобувачів закладів вищої освіти сприяє вирішенню проблеми формування вольових якостей (сміливість, самоствердження, самостійність, ініціативність, наполегливість) у студентської молоді [1].

За даними Т. А. Король [2], теніс відноситься до найпопулярніших видів спорту та рухової активності в Україні. Фахівець вважає, що в системі фізичного виховання здобувачів закладів вищої освіти він займає важливе місце. Тому, на її думку, заняття тенісом сприяють поліпшенню функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем, поліпшенню функцій зорового аналізатора, підвищенню рівня фізичної підготовленості, вирішенню оздоровчих, виховних та освітніх завдань у здобувачів.

На думку М. В. Супруненко, О. М. Коломєйцевої [6], теніс є одним з найбільш ефективних засобів підтримки життєвого тону і зміцнення здоров'я у студентської молоді. Вони вважають, що заняття тенісом позитивно впливають на функціональний стан серцево-судинної, дихальної та нервової систем, підвищенню рівня фізичної підготовленості у здобувачів вищої освіти.

Висновки. Заняття тенісом відіграють важливу роль у фізичному вихованні здобувачів закладів вищої освіти; позитивно впливають на фізичний стан; сприяють формування вольових якостей у зазначеного контингенту.

Перспективи подальших досліджень: дослідити вплив занять тенісом на фізичний стан здобувачів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. Бурлака І. В., Лукачина А. В. Фізичне виховання: теніс : навч. посіб. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. 75 с.
2. Король Т. А. Спортивні ігри як невід'ємна складова системи фізичного виховання вищих закладів освіти України. *Інноваційні пріоритети у розвитку науки* : мат. XXVII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Вінниця, 2019. Ч. 4. С. 58–63.
3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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.