

Панасенко Д. В., здобувач 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

ЕФЕКТИВНІСТЬ СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ТЕНІСОМ ЗДОБУВАЧАМИ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. Розкрито ефективність систематичних занять тенісом здобувачами закладів вищої освіти. Виявлено, що систематичні заняття даним видом рухової активності сприяють поліпшенню здоров'я, функціонального стану систем та аналізаторів; удосконаленню фізичного розвитку; підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності у зазначеного контингенту.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, здоров'я, рухова активність, систематичні заняття, теніс.

Вступ. Внаслідок значних навчальних навантажень у здобувачів вищої освіти спостерігається низький рівень рухової активності, що обумовлює появу гіпокінезії, яка, в свою чергу, спричиняє серйозні зміни в організмі [6].

На думку Л. Р. Рибалко, О. А. Пермякова, Т. В. Йопа [5], дефіцит рухової активності негативно впливає на стан здоров'я та фізичний розвиток; спричиняє атрофію м'язів, порушення постави і функцій внутрішніх органів, зниження психічної і фізичної працездатності, виникнення хронічних захворювань серцево-судинної системи й обміну речовин, зниження рівня фізичної підготовленості у здобувачів закладів вищої освіти.

Низка фахівців [2, 4, 7] стверджує, що рухова активність є необхідною передумовою гармонійного розвитку особистості; сприяє поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної та інших систем, профілактиці захворювань, удосконаленню фізичного розвитку, підвищенню фізичної та розумової працездатності.

Незважаючи на велику різноманітність видів рухової активності, теніс є одним з найефективніших видів фізичної діяльності.

Вище зазначене обумовлює актуальність проблеми щодо інформованості здобувачів закладів вищої освіти про ефективність занять великим тенісом.

Мета дослідження: розкрити ефективність систематичних занять тенісом здобувачами закладів вищої освіти.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Теніс є один з найбільш ефективних засобів підтримки життєвого тону і зміцнення здоров'я. Заняття даним видом рухової активності позитивно впливають на функціональний стан дихальної та серцево-судинної систем; сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості у здобувачів вищої освіти [8].

За даними О. О. Шевченко, М. В. Мерзлікіна, Н. І. Чучи [9], під впливом занять тенісом у здобувачів вищої освіти спостерігається покращення зорово-моторної реакції, стану психофізіологічних функцій.

На думку І. В. Бурлаки, А. В. Лукачина [1], систематичні заняття тенісом позитивно впливають на фізичний стан; сприяють зміцненню опорно-рухового апарату, поліпшенню аеробної витривалості, удосконаленню спритності, сили та швидкості реакції, зняттю емоційної напруги та стабілізації нервової системи.

Як відмічає А. В. Лукачина [3], систематичні заняття тенісом сприяють зміненню здоров'я, поліпшенню функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності.

Висновки. На основі аналізу і узагальнення наукової та методичної літератури виявлено, що систематичні заняття тенісом сприяють поліпшенню здоров'я, функціонального стану систем та аналізаторів; удосконаленню фізичного розвитку; підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності у здобувачів закладів вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень: розробити методику підвищення рівня рухової активності у здобувачів закладів вищої освіти з використанням засобів великого тенісу.

Список використаної літератури

1. Бурлака І. В., Лукачина А. В. Фізичне виховання: теніс : навч. посіб. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. 75 с.
2. Галазюк В., Коваль В., Кононенко Г. Фізична активність – найлегший шлях до довголіття та боротьби з гіподинамією. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків : ХДАФК, 2020. С. 49–57.
3. 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.
4. Пермяков О., Йопа Т. Рухова активність у структурі вільного часу студентів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків : ХДАФК, 2020. С. 139–145.
5. Рибалко Л., Пермяков О., Йопа Т. До проблеми активізації рухової активності студентської молоді в умовах карантинних обмежень. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків : ХДАФК, 2021. С. 145–149.
6. Романова В., Леонова В. Вплив рухової активності на показники морфофункціонального стану студенток молодших курсів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному успільстві* : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки : у 3 т. / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. Луцьк : Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. Т. 2. С. 219–221.
7. Селіванов Є. В. Значення фізичної активності студентської молоді у процесі формування особистості. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків : ХДАФК, 2018. С. 220–226.

8. 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.

9. 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.