УДК 796-057.875

Кононенко Н. М.
старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації
Національний аерокосмічний університет
«Харківський авіаційний інститут»

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАНЯТЬ ІНДИВІДУАЛЬНИМИ СПОРТИВНИМИ ІГРАМИ ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Вступ. Стрімкий розвиток технологій та інформаційного простору призводить до зниження рівня фізичної активності, особливо серед здобувачів вищої освіти.

Фізична активність не лише сприяє підтримці здоров'я, але й позитивно впливає на психоемоційний стан, соціальну адаптацію та академічну успішність здобувачів вищої освіти.

У сучасному світі фізична активність та здоровий спосіб життя набувають все більшої актуальності, особливо серед студентської молоді. Здобувачі вищої освіти, які перебувають у періоді інтенсивного навчання та особистісного розвитку, стикаються з численними стресами та викликами, що можуть негативно впливати на їхнє фізичне та психоемоційне здоров'я.

Сучасний ритм життя, зростання навчальних навантажень та зниження рівня фізичної активності у студентської молоді негативно впливають на здоров'я, фізичну підготовленість і працездатність, функціональний та психоемоційний стан здобувачів вищої освіти. У зв'язку з цим, пошук ефективних засобів поліпшення фізичного і функціонального стану та стимулювання здорового способу життя серед студентської молоді набуває особливої актуальності. У цьому контексті індивідуальні спортивні ігри, такі як бадмінтон і великий теніс, займають особливе місце завдяки своїй доступності, універсальності та комплексному впливу на організм.

Актуальність дослідження ефективності занять індивідуальними спортивними іграми, такими як бадмінтон і великий теніс, в умовах вищої освіти зростає в умовах сучасного суспільства, де фізична активність та здоровий спосіб життя набувають особливого значення. З огляду на стрімке зростання захворювань, пов'язаних із малорухливим способом життя, важливо знайти оптимальні засоби фізичного виховання, які сприятимуть не лише підвищенню рівня фізичної підготовленості, але і поліпшенню фізичного, функціонального та психологічного стану у здобувачів вищої освіти.

Результати дослідження можуть бути використані для оптимізації навчальних програм із фізичного виховання у закладах вищої освіти та розробки рекомендацій щодо самостійних занять бадмінтоном і тенісом здобувачами вищої освіти.

Мета дослідження: вивчити ефективність занять бадмінтоном і великим тенісом здобувачами вищої освіти на заняттях із фізичного виховання.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Під впливом систематичних занять бадмінтоном у здобувачів вищої освіти спостерігається зміцнення здоров'я, поліпшення рухливості у суглобах та підвищення рівня фізичної підготовленості [5].

О. Ю. Ладишкова О. В. Бєлікова Л. В. Залізко [2] акцентують увагу на тому, що заняття бадмінтоном сприяють поліпшенню стану здоров'я, функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, рухливості в суглобах, розвитку психічних якостей та підвищення рівня фізичної підготовленості у здобувачів вищої освіти.

Як зазначають Л. О. Рядова, Н. В. Цигановська, О. С. Кравченко, І. О. Кушнарьов [3], систематичні заняття бадмінтоном позитивно впливають на стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості та працездатності у здобувачів вищої освіти.

Систематичні заняття тенісом позитивно впливають на психічний стан, функціональний стан серцево-судинної і дихальної систем; є ефективним засобом підвищення рівня фізичної підготовленості у здобувачів вищої освіти [4].

На думку О. О. Шевченко, М. В. Мерзлікіна, Н. І. Чучи [6], під впливом занять тенісом у здобувачів вищої освіти спостерігається поліпшення стану здоров'я, функціонального стану систем, зорово-моторної реакції; удосконалення фізичного розвитку і підвищення рівня фізичної підготовленості.

За даними О. Ф. Баканової [1], систематичні заняття тенісом позитивно впливають на фізичний, функціональний та психологічний стан здобувачів вищої освіти.

Висновки. Систематичні заняття індивідуальними спортивними іграми, такими як бадмінтон і великий теніс, мають значний позитивний вплив на стан здоров'я здобувачів вищої освіти. Систематичні заняття сприяють поліпшенню функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем.

У результаті регулярних занять бадмінтоном і тенісом у здобувачів вищої освіти спостерігається поліпшення рухливості в суглобах, підвищення рівня фізичної підготовленості. Це свідчить про високу ефективність цих видів спорту у вихованні фізичних якостей у студентської молоді.

Заняття тенісом і бадмінтоном позитивно впливають на психоемоційний стан здобувачів вищої освіти, знижуючи рівень стресу та поліпшуючи загальне самопочуття.

Регулярна фізична активність через індивідуальні спортивні ігри підвищує рівень фізичної працездатності у здобувачів вищої освіти. Це може позитивно вплинути на їх навчальні досягнення. Підвищення енергії та зосередженості під час навчання є важливими аспектами для успішного освоєння матеріалу здобувачами вищої освіти.

На основі отриманих результатів рекомендується інтегрувати заняття

бадмінтоном і великим тенісом у програми з фізичного виховання закладів вищої освіти для забезпечення всебічного розвитку та формування здорового способу життя у здобувачів вищої освіти. Це сприятиме залученню більшої кількості здобувачів вищої освіти до активного способу життя.

Перспективи подальших досліджень: експериментально дослідити вплив систематичних занять бадмінтоном і великим тенісом на рівень фізичної підготовленості у здобувачів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. Баканова О. Ф. Ефективність занять тенісом у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти. *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 УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 2 (160) 23. С. 54–57.

2. Ладишкова О. Ю., Бєлікова О. В., Залізко Л. В. Оптимізація процесу фізичного виховання здобувачів освіти з використанням елементів бадмінтону. *Інтеграція освіти, науки та бізнесу в сучасному середовищі: зимові диспути* : тези доп. ІІ Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 4–5 лютого 2021 р. Дніпро, 2021. Т. 2. С. 57–59.

3. Рядова Л., Цигановська Н., Кравченко О., Кушнарьов І. Бадмінтон як засіб удосконалення фізичного стану здобувачів закладів вищої освіти. *Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки в країнах Європи та Азії* : мат. XLIX Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав, 2022. С. 80–82.

4. 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.

5. Черненко С. О., Мудрян В. Л. Шляхи підвищення ефективності навчально-тренувальних занять з бадмінтону серед студентів вищої школи : посіб. Краматорськ : ДДМА, 2014. 75 с.

6. Шевченко О. О., Мерзлікін М. В., Чуча Н. І. Порівняльний аналіз показників моторної функціональної асиметрії у студентів спортивної спеціалізації бадмінтон, теніс. *Спортивні ігри*. 2020. No 3 (17). С. 115–124.