

Баканова О. Ф.
ТЕНІС ЯК ВИД РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ
ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та
здоров'я

Національний аерокосмічний університет ім. М. Є.
Жуковського

«Харківський авіаційний інститут»

E-mail: alextenn@ukr.net

Постановка проблеми. Оптимальна рухова активність є необхідною передумовою гармонійного розвитку особистості; сприяє функціонуванню серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, профілактиці захворювань, удосконаленню фізичного розвитку, підвищенню розумової працездатності, зменшенню надмірної маси тіла [4, с. 144; 6, с. 139; 8, с. 145].

В останні роки рівень рухової активності здобувачів вищої освіти значно знизився [6, с. 139; 8, с. 145]. Це пов'язано з наявністю різноманітних гаджетів, що призводять до відсутності мотивації у молоді до занять фізичною культурою і спортом; низьким рівнем популяризації здорового способу життя; недостатньою інформованістю про засоби зміцнення й збереження здоров'я. Дефіцит рухової активності негативно впливає на стан здоров'я, функціональну активність систем органів і організму в цілому, фізичний розвиток та фізичну підготовленість зазначеного контингенту [8, с. 145–147].

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

Вище зазначене обумовлює актуальність проблеми щодо інформованості здобувачів вищої освіти про ефективність занять різними видами рухової активності, зокрема тенісом.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Систематична фізична активність сприяє злагодженій роботі всіх внутрішніх органів і систем, підтриманню ефективного функціонування серцево-судинної системи [2, с. 50; 10, с. 223].

С. Ніколаєв [5 с. 46] вважає, що систематичне виконання фізичних вправ покращує функціональні можливості людини, її фізичний розвиток і підготовленість; зміцнює здоров'я; сприяє швидкому відновленню після різноманітних психічних навантажень. Водночас ефективність фізичного виховання залежить від рівня спрямованості фізичних навантажень.

Як відмічають Н. А. Кулик, С. В. Гудим, М. П. Гудим [4, с. 144], Романова В., Леонова В. [9, с. 219], внаслідок значних навчальних навантажень у здобувачів вищої освіти спостерігається недостатня рухова активність, яка обумовлює появу гіпокінезії, яка, в свою чергу, спричиняє серйозні зміни в організмі.

На думку науковців [4, с. 144–145; 7, с. 159], дефіцит рухової активності у здобувачів вищої освіти спричиняє атрофію м'язів, порушення постави і функцій внутрішніх органів, зниження психічної і фізичної працездатності, виникнення хронічних захворювань серцево-судинної

системи й обміну речовин; негативно впливає на рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Систематичні заняття тенісом позитивно впливають на роботу серцево-судинної системи, дихальної системи, нервової системи, опорно-рухового апарату; обмін речовин [3, с. 71].

За даними Н. С. М. Гадрі [1], заняття тенісом забезпечують гармонійний розвиток здобувачів вищої освіти.

М. В. Супруненко, О. М. Коломейцева [11] зазначають, що теніс є один з найбільш ефективних засобів підтримки життєвого тону і зміцнення здоров'я. Заняття великим тенісом позитивно впливають на стан дихальної та серцево-судинної систем, психічний стан, вдосконалення координації рухів, формування витривалості, комунікативну активність здобувачів вищої освіти.

О. О. Шевченко, М. В. Мерзлікін, Н. І. Чуча [12] встановили, що під впливом занять тенісом у здобувачів вищої освіти спостерігається покращення зорово-моторної реакції, стану психофізіологічних функцій.

Висновки. Рухова активність сприяє адаптації до умов навколишнього середовища, зміцненню здоров'я, підвищенню якості життя. Однією з основних проблем студентської молоді є малорухливий спосіб життя, який негативно впливає на стан фізичного здоров'я, фізичну підготовленість, самопочуття.

Науковцями доведено позитивний вплив систематичних занять тенісом на всі функціональні системи організму, стан здоров'я, фізичний розвиток та підготовленість.

Перспективами подальших наукових досліджень у даному напрямку є розробка методики підвищення рівня рухової активності у здобувачів вищої освіти з використанням засобів тенісу.

Список використаних джерел.

1. Гадри Н. С. М. Некоторые методические аспекты обучения теннису студентов. KANT. 2018. № 3 (28). С. 32–35.
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. Жуков С. Н. Большой теннис: влияние тенниса на организм человека. Актуальные научные исследования в современном мире : сб. научных трудов. Переяслав-Хмельницкий, 2017. Вып. 10 (30). Ч. 2. С. 70–75.
4. Кулик Н. А., Гудим С. В., Гудим М. П. Дослідження інтересу студентів до різноманітних форм рухової активності. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Харків : ХДАФК, 2019. С. 142–147.
5. Ніколаєв С. Підвищення рухової активності студенток з урахуванням їхніх психофізіологічних особливостей. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2009. Т. 2. С. 46–49.

6. Пермяков О., Йопа Т. Рухова активність у структурі вільного часу студентів. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Харків : ХДАФК, 2020. С. 139–145.
7. Рибалко Л. Рухова активність і її показники у студентів ЗВО. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Харків : ХДАФК, 2020. С. 155–164.
8. 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.
9. 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.
10. 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.
11. Супруненко М. В., Коломейцева О. М. Особливості початкового навчання з тенісу студентської молоді в університеті неспортивного профілю. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім
ені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб.

наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. К. : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 6 (114). С. 93–96.

12. 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.

Kirichenko A.D.

Virayakh Kandavel Sneha

ADAPTIVE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN A STUDENT'S LIFE

higher education seeker Course 2, group 10 faculty 6

E-mail: ksvirayakh.6f20@knmu.edu.ua

higher education seeker Course 5 group 9 faculty 1

adkrychenko.1m17@knmu.edu.ua

Department of Physical Education and Health

Kharkiv National Medical University

Supervisor Kutsiy Denis Vasilyevich

E-mail: dv.kutsyi@knmu.edu.ua

Introduction. Most students, due to lack of free time and employment, often forget about the importance of physical activity in the breaks between studies. However, our body needs it to protect itself from fatigue, low efficiency, improve mood and health. Goal. Learn about the consequences of inattention to your health and the positive effects of physical activity.

Presentation of the material. The fast pace of life, the large amount of information we receive every day, poor nutrition, bad habits, passive rest and other negative factors create a tense psycho-emotional state of students. There is also a sedentary lifestyle, which has a negative effect on their health. For example,