

Шльомка А. А.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Баканова О. Ф.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри
Національний аерокосмічний університет
«Харківський авіаційний інститут»,
м. Харків, Україна

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ УМОВИ ІНТЕГРАЦІЇ ВЕЛИКОГО ТЕНІСУ В СИСТЕМУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ

Вступ. Сучасні умови життя характеризуються стрімким розвитком інформаційних технологій та їхнім активним використанням в освітньому процесі в закладах вищої освіти. Перехід до дистанційного навчання спричиняє зниження рівня рухової активності в здобувачів вищої освіти, що негативно впливає на стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості та працездатності [2].

Нині вища освіта в Україні характеризується активним переходом до змішаної форми навчання, що обумовлено як цифровізацією освітнього процесу, так і необхідністю забезпечення його безперервності в умовах викликів сьогодення. В зв'язку з цим особливої актуальності набуває питання ефективної організації фізичного виховання здобувачів вищої освіти у вищій школі в нових умовах, де поєднуються очні та дистанційні форми навчання.

Традиційні методи фізичного виховання недостатньо адаптовані до реалій змішаного навчання. Вони часто не забезпечують належного рівня мотивації в здобувачів вищої освіти, індивідуалізації навантажень та підтримки їхнього рівня фізичної активності в дистанційній формі навчання. В цих умовах виникає потреба в пошуку сучасних, гнучких і ефективних засобів фізичного виховання, здатних функціонувати як в очному, так і в дистанційному режимі. Одним із перспективних напрямів вирішення цієї проблеми є інтеграція великого тенісу в систему фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Цей вид спорту має значний потенціал для адаптації до змішаної форми навчання за допомогою сучасних технологій.

Мета дослідження: вивчити теоретико-методичні умови інтеграції великого тенісу в систему фізичного виховання здобувачів вищої освіти закладів вищої освіти в умовах змішаного навчання

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізичне виховання в закладах вищої освіти є важливим засобом зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості і працездатності, виховання морально-вольових якостей та формування основ здорового способу життя [7].

IV Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

І. В. Степанова зі співавторами [8] вказують, що під час навчання в вищій школі водночас із забезпеченням належного рівня психофізичної готовності до майбутньої професійної діяльності головним завданням фізичного виховання є збереження і зміцнення здоров'я в здобувачів вищої освіти.

Як вважає З. В. Сироватко [6], в останні роки на тлі інтенсифікації освітнього процесу в вищій школі спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності в здобувачів вищої освіти. На думку автора, ситуацію погіршує ще й те, що традиційні засоби фізичного виховання знижують рівень мотивації до систематичних занять фізичними вправами в студентській молоді.

За даними І. В. Бурлаки, А. В. Лукачиної [3], одним із завдань фізичного виховання здобувачів вищої освіти протягом їхнього навчання в закладах вищої освіти є формування стійкої мотивації до систематичних занять фізичними вправами за власним бажанням. Вони зазначають, що основу фізичного виховання учнівської молоді 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 велику роль.

О. Ф. Баканова [1] зазначає, що теніс відіграє велику роль в фізичному виховання здобувачів вищої освіти. оскільки систематичні заняття цим видом фізичної активності позитивно впливають на фізичний, функціональний та психологічний стан і формування вольових якостей в здобувачів вищої освіти.

Під час навчання в закладах вищої освіти, як вказує Т. А. Король [4], заняття великим тенісом сприяють вирішенню оздоровчих, виховних та освітніх завдань.

А. В. Лукачина [5] акцентує увагу на тому, що систематичні заняття тенісом є ефективним засобом поліпшення здоров'я, функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем, підвищенню рівня фізичної підготовленості і працездатності.

М. В. Супруненко, О. М. Коломейцевою [9] виявлено, що заняття тенісом забезпечують поліпшення функціонального стану дихальної, серцево-судинної та нервової систем; підвищення рівня фізичної підготовленості та розвиток комунікативної активності в здобувачів вищої освіти.

Як наголошують О. О. Шевченко зі співавторами [10], під впливом систематичних занять великим тенісом в здобувачів вищої освіти спостерігається поліпшення стану психофізіологічних функцій.

Для успішної інтеграції великого тенісу в систему фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах змішаного навчання в вищій школі необхідно дотримуватися таких теоретико-методичних умов:

1. Заняття великим тенісом мають поєднувати очні (практичні) та дистанційні (теоретичні, відеотренінги, онлайн-аналіз техніки тощо) форми роботи. Це дає можливість забезпечити безперервність навчального процесу незалежно від форми навчання.

IV Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

2. Програма занять великим тенісом має враховувати рівень фізичної підготовленості, мотивацію, технічну оснащеність та особливості здоров'я кожного здобувача вищої освіти. Необхідна адаптація завдань, навантаження та методів контролю в очній та дистанційній формах.

3. Використання сучасних цифрових технологій: відеоплатформ (Zoom, Google Meet), програм для аналізу техніки (SwingVision. PlaySight. Hudl), мобільних додатків для самостійного тренування та систем онлайн-моніторингу фізичного стану.

4. Заняття тенісом мають комплексно розвивати не лише технічні навички, а й тактичне мислення, швидкість прийняття рішень та психологічну стійкість в здобувачів вищої освіти, особливо в умовах дистанційної форми навчання.

5. Важливо формувати стійку мотивацію до занять тенісом у здобувачів вищої освіти через використання ігрових елементів, системи змагань, індивідуальних цілей та зворотного зв'язку в онлайн-режимі.

6. Регулярний моніторинг динаміки рівня фізичної підготовленості, технічної майстерності та психоемоційного стану в здобувачів вищої освіти за допомогою цифрових засобів і тестування в очній формі.

7. Викладач має бути не лише як тренер, а й як наставник, який допомагає здобувачам вищої освіти долати труднощі дистанційного навчання, підтримує їхню дисципліну та мотивацію до занять.

Висновки. Великий теніс є ефективним засобом фізичного виховання здобувачів вищої освіти.

Для успішної інтеграції великого тенісу в систему фізичного виховання в умовах змішаного навчання необхідно дотримуватися комплексу теоретико-методичних умов, зокрема: поєднання очних і дистанційних форм занять, використання сучасних цифрових технологій для аналізу техніки та моніторингу стану здобувачів вищої освіти, індивідуально-диференційованого підходу, формування стійкої мотивації та забезпечення психолого-педагогічного супроводу навчального процесу.

Дотримання зазначених теоретико-методичних умов дасть можливість ефективно інтегрувати великий теніс в систему фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах змішаного навчання в закладах вищої освіти, забезпечуючи зміцнення здоров'я, високий рівень фізичної підготовленості та рухової активності в студентській молоді.

Перспективи подальших досліджень: вивчити і порівняти вплив різних форм організації занять великим тенісом (онлайн, офлайн, змішаних) на рівень фізичної підготовленості, мотивацію та регулярність фізичної активності в 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.

IV Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

О. В. Тимошенко. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 2 (160) 23. С. 54–57.

2. Баканова О. Ф. Дослідження показників рівня розвитку гнучкості в здобувачів вищої освіти в умовах дистанційної освіти. *Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення* : зб. тез III Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (електронне видання), 21 берез. 2025 р. Харків : Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», 2025. С. 16–19.

3. Бурлака І. В., Лукачина А. В. Фізичне виховання: теніс : навч. посіб. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. 75 с.

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.-практ. інтернет-конф. Вінниця, 2019. Ч. 4. С. 58–63.

5. Лукачина А. В. Особливості використання різних підходів у навчанні грі в теніс студентів ВНЗ неспортивного профілю. *Актуальні проблеми гуманітарних та природничих наук*. 2016. С. 78–80.

6. 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. Тимошенко. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 7 (127) 20. С. 159–161.

7. Соболенко А. І., Корюкаєв М. М. Атлетизм як засіб фізичного виховання в закладах 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. Тимошенко. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 7 (127) 20. С. 162–165.

8. Степанова І. В., Алфьоров О. А., Коряка Є. О., Жорова О. Ю., Куслій 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. Тимошенко. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 2 (122) 20. С. 163–167.

9. Супруненко М. В., Коломєйцева 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. Тимошенко. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 6 (114) 19. 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.