

**Шльомка Є. 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 ВИКОРИСТАННЯ ВЕЛИКОГО ТЕНІСУ ДЛЯ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ**

**Вступ.** Вища освіта в Україні орієнтована на створення інклюзивного освітнього середовища, в якому здобувачі вищої освіти з особливими освітніми потребами мають рівні можливості для отримання якісної освіти та повноцінної участі в студентському житті. Однак, незважаючи на прогрес в законодавчому та організаційному забезпеченні інклюзії, здобувачі вищої освіти з особливими освітніми потребами часто стикаються з труднощами соціальної адаптації, відчуттям ізоляції, стигматизацією та обмеженою участю в позанавчальній діяльності.

Здобувачі вищої освіти з особливими освітніми потребами стикаються з фізичними, психологічними та соціальними бар'єрами, що ускладнюють формування у них міжособистісних зв'язків, їхню активну участь в соціальному житті та інтеграцію в студентське середовище.

Забезпечення соціальної адаптації здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами є одним із пріоритетних завдань формування інклюзивного освітнього середовища в закладах вищої освіти [6].

Під час навчання в закладах вищої освіти перед здобувачами вищої освіти постає комплекс завдань щодо формування професійних компетентностей, набуття професійних знань та вмінь. Водночас сучасний соціум висуває підвищені вимоги до рівня фізичного і психічного здоров'я майбутніх фахівців як важливої передумови успішної професійної реалізації [1].

Як вказують П. М. Оксьом, Л. І. Бережна, Т. Є. Криводуд [5], навчальне навантаження в закладах вищої освіти висуває високі вимоги до стану психічного, фізичного та соматичного здоров'я студентської молоді.

На думку М. І. Шашлова [8], систематичне нервово-психічне перенапруження і хронічна розумова втома спричиняють погіршення стану здоров'я, зниження рівня фізичної підготовленості та працездатності в здобувачів вищої освіти.

Одним із перспективних засобів соціальної адаптації є великий теніс. Цей вид фізичної активності поєднує високу емоційну залученість, розвиток фізичних якостей, формування комунікативних навичок та можливість

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

рівноправної взаємодії здобувачів вищої освіти з різними можливостями. Заняття тенісом створюють природне спільне поле діяльності, де акцент робиться не на обмеженнях, а на спільних досягненнях і взаємодопомозі.

**Мета дослідження:** вивчити теоретико-методичні умови використання великого тенісу для соціальної адаптації здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

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

**Виклад основного матеріалу дослідження.** В системі фізичного виховання здобувачів закладів вищої освіти гра в великий теніс займає важливе місце. Заняття цим видом фізичної активності сприяють поліпшенню функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, глибинного і периферичного зору; підвищенню рівня розвитку фізичних якостей; формуванню основ рухових умінь і навичок, необхідних людині протягом її життєдіяльності.

Під час гри в здобувачів вищої освіти виникають позитивні емоції, інтерес до тенісу, життєрадісність, бадьорість, ініціативність та бажання перемогти [4].

Дані М. В. Супруненко, О. М. Коломєйцевої [7] свідчать про те, що заняття великим тенісом позитивно впливають на стан фізичного і психічного здоров'я та комунікативну активність здобувачів вищої освіти.

На думку О. О. Шевченко зі співавторами [9], заняття тенісом забезпечують поліпшення стану психофізіологічних функцій.

І. В. Бурлака, А. В. Лукачина [3] зазначають, що заняття великим тенісом сприяють поліпшенню функціонального і фізичного стану; зняттю емоційної напруги та стабілізації нервової системи.

За даними О. Ф. Баканової [2], під впливом систематичних занять великим тенісом у здобувачів вищої освіти спостерігається поліпшення фізичного, функціонального та психологічного стану; формування вольових якостей.

Як зазначає С. В. Серєда [6], заняття великим тенісом відіграють велику роль в соціальній адаптації здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами, оскільки гра сприяє поліпшенню функціонального, психоемоційного та фізичного стану; розвитку соціальних навичок; розвитку соціальних навичок та формуванню інклюзивного фізичного виховання в закладах вищої освіти.

Для ефективного використання великого тенісу як засобу соціальної адаптації здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами треба дотримуватися таких теоретико-методичних умов:

1. Заняття великим тенісом мають проводитися в змішаних групах, в яких здобувачі вищої освіти з особливими освітніми потребами та без них займаються разом. Це створює умови для природної соціальної взаємодії, взаємоповаги та руйнування стереотипів.

**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 нозологічні особливості, рівень фізичної підготовленості, психоемоційний стан та мотивацію до систематичних занять кожного здобувача вищої освіти. Потрібна адаптація правил, обладнання, навантаження та методичних прийомів залежно від виду порушення.

3. Соціальна адаптація за допомогою тенісу має бути поступовою: від індивідуальних занять до парних і групових вправ, від простих технічних елементів до ігрової діяльності. Регулярність занять є важливою умовою стабільного прогресу.

4. Обов'язковою умовою є супровід занять психологом або фахівцем із соціальної роботи, який допомагає здобувачам вищої освіти з особливими освітніми потребами долати страх невдачі, розвивати комунікативні навички та формувати позитивний образ «Я».

5. Потрібно забезпечити емоційну безпеку, толерантне ставлення, позитивне підкріплення успіхів та уникнення порівняння здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами за фізичними можливостями.

6. Заняття тенісом мають одночасно вирішувати завдання фізичного розвитку, формування соціальних навичок і підвищення психологічної стійкості.

7. Систематичне відстеження динаміки соціальної адаптованості, комунікативної компетентності, рівня самооцінки та участі в соціальному житті здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

Дотримання зазначених теоретико-методичних умов дає можливість максимально реалізувати потенціал великого тенісу як ефективного засобу соціальної адаптації здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами, сприяючи їхній повноцінній інтеграції в студентське середовище.

**Висновки.** Великий теніс є ефективним засобом соціальної адаптації здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

Дотримання теоретико-методичних умов дає можливість максимально ефективно використовувати великий теніс як дієвий засіб соціальної адаптації здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами, сприяючи їхній інтеграції в студентське середовище та формуванню інклюзивної культури в закладах вищої освіти.

**Перспективи подальших досліджень:** вивчити ефективність використання великого тенісу в системі комплексної соціальної адаптації здобувачів вищої освіти з різними категоріями особливих освітніх потреб (порушення опорно-рухового апарату, зору, слуху, розлади аутистичного спектра тощо).

**Список використаної літератури**

1. Азаренкова Л. Скандинавська ходьба як вид оздоровчої рухової активності студентів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2020. С. 17–21.

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

2. 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 : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 2 (160) 23. С. 54–57.
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. Оксьом П. М., Бережна Л. І., Криводуд Т. Є. Особливості загальної та фізкультурно-оздоровчої рухової активності студенток вищого педагогічного навчального закладу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*. Чернігів : ЧНПУ, 2013. Вип. 107. Т. I. С. 258–260.
6. Середа С. В. Роль занять тенісом у соціальній адаптації здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами. *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. 376–378.
7. 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 : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 6 (114) 19. С. 93–96.
8. Шашлов М. І. Сучасні підходи до оптимізації рухової активності студентів закладів 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 : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 12 (106) 18. С. 119–121.
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.