

Теймурова Л. Х. кизи,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Рядова Л. О.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри
Національний аерокосмічний університет
«Харківський авіаційний інститут»,
м. Харків, Україна

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ВЕЛИКИМ ТЕНІСОМ НА ФІЗИЧНИЙ І ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Вступ. Навчання в закладах вищої освіти характеризується високим рівнем інтелектуального і психоемоційного навантаження, що негативно впливає на фізичний і функціональний стан студентської молоді. Тривале сидіння за комп'ютером, низький рівень рухової активності, хронічний стрес та порушення режиму дня спричиняють погіршення здоров'я, зниження рівня фізичної підготовленості та працездатності.

Низка авторів [3; 6; 8; 9] зазначає, що фізичне виховання є ефективним засобом зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості і працездатності, виховання морально-вольових якостей та формування здорового способу життя в здобувачів вищої освіти під час навчання в закладах вищої освіти.

На думку Я. І. Олексієнко, І. О. Дудник, В. В. Суботи [5], оптимальна організація фізичного виховання в закладах вищої освіти сприяє запобіганню виникнення негативних змін в стані здоров'я, зниження рівня фізичній підготовленості та працездатності в студентської молоді.

Фізичне виховання в закладах вищої освіти часто не забезпечує достатнього рівня рухової активності та не компенсує негативний вплив навчального навантаження на фізичний і функціональний стан здобувачів вищої освіти, оскільки, як вважає З. В. Сироватко [7], традиційні засоби фізичного виховання спричиняють зниження рівня зацікавленості в здобувачів вищої освіти до систематичних занять фізичними вправами.

У зв'язку із зазначеним вище, актуальним є пошук ефективних, привабливих і доступних видів рухової активності, які могли б систематично використовуватися здобувачами вищої освіти протягом усього періоду навчання. Одним із перспективних засобів вирішення цієї проблеми є великий теніс.

Мета дослідження: вивчити вплив систематичних занять великим тенісом на фізичний і функціональний стан здобувачів вищої освіти під час навчання в вищій школі.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Як складова програми з фізичного виховання в закладах вищої освіти великий теніс є одним із засобів вирішення оздоровчих, освітніх та виховних завдань фізичного виховання здобувачів вищої освіти.

Заняття тенісом позитивно впливають на функціональний стан серцево-судинної, дихальної, нервової систем та фізичний стан; сприяють зміцненню опорно-рухового апарату в здобувачів вищої освіти [1].

С. М. Жуков і А. В. Лукачина [2] переконані, що заняття тенісом сприяють зміцненню здоров'я, поліпшенню психічного стану та підвищенню рівня розвитку фізичних якостей в здобувачів вищої освіти.

А. В. Лукачина [4] акцентує увагу на тому, що систематичні заняття великим тенісом є ефективним засобом зміненню здоров'я, поліпшенню функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності.

Т. А. Король [3] стверджує, що заняття тенісом сприяють поліпшенню функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем, глибинного і периферичного зору та підвищенню рівня розвитку фізичних якостей.

За даними М. В. Супруненко і О. М. Коломейцевої [10], заняття великим тенісом позитивно впливають на стан здоров'я, функціональний стан серцево-судинної, дихальної та нервової систем та рівень розвитку координаційних здібностей в здобувачів вищої освіти.

О. О. Шевченко, М. В. Мерзлікін, Н. І. Чуча [11] наголошують, що систематичні заняття великим тенісом забезпечують поліпшення стану психофізіологічних функцій та зорово-моторної реакції.

Висновки. Великий теніс є ефективним засобом позитивного впливу на фізичний і функціональний стан здобувачів вищої освіти.

Систематичні заняття тенісом сприяють зміцненню здоров'я, поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної, нервової систем, покращенню функціонального стану нервової системи, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності в здобувачів вищої освіти.

Великий теніс можна розглядати як один із ефективних видів рухової активності в системі фізичного виховання закладів вищої освіти, що дає можливість комплексно поліпшувати фізичний і функціональний стан здобувачів вищої освіти протягом усього періоду навчання.

Перспективи подальших досліджень: вивчити вплив систематичних занять великим тенісом на фізичний і функціональний стан здобувачів вищої освіти в умовах змішаного та дистанційного навчання з використанням сучасних цифрових технологій.

Список використаної літератури

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

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

2. Жуков С. М., Лукачина А. В. Етапи технічної підготовки студентів у відділенні тенісу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт* : зб. наук. пр. Чернігів : ЧНПУ, 2014. Вип. 112 (4). С. 112–114.
3. 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.
4. 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.
5. Олексієнко Я. І., Дудник І. О., Субота В. В. Формування фізичного стану студентів закладів вищої освіти засобами фітнес-технологій. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. № 74. Т. 3. С. 49–54.
6. Рядова Л. О., Подмарьова І. А., Цигановська Н. В., Гончар В. В., Батулін Д. С. Вплив фізичних вправ на фізичний та функціональний стан здобувачів вищої освіти: теоретичний аспект. *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, 2022. Вип. 8 (153) 22. С. 79–82.
7. 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. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 7 (127) 20. С. 159–161.
8. 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. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 7 (127) 20. С. 162–165.
9. 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. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 2 (122) 20. С. 163–167.
10. Супруненко М. В., Коломейцева О. М. Особливості початкового навчання з тенісу студентської молоді в університеті неспортивного профілю.

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

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.

11. 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.