

## Теніс у спортивно орієнтованому фізичному вихованні здобувачів вищої освіти

Темченко В.О., Акінін Л.А., Коник Г.О., Коленченко А.М., Чупир К.І.  
*Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, м. Харків, Україна*

**Анотація.** Проведено огляд можливостей застосування тенісу у спортивно орієнтованому фізичному вихованні здобувачів вищої освіти на прикладі Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Показано, що при підготовці здобувачів вищої освіти у вищих неспортивного профілю спостерігається широке застосування спортивно орієнтованого фізичного виховання, дієвим засобом якого є ігрові види спорту. Вказано на важливість змішаної форми занять для оволодіння студентами технічних та тактичних елементів гри.

**Ключові слова:** теніс; здобувач вищої освіти; спортивно орієнтоване фізичне виховання; спортивний клуб.

**Вступ.** Фізична культура і спорт є невід’ємною складовою роботи закладів вищої освіти. Аналіз досліджень та публікацій показав, що наразі реорганізації вимагає не лише освітній процес з фізичного виховання здобувачів вищої освіти, а й структура роботи з розвитку фізичної культури та спорту у закладах вищої освіти (Попрошаєв, & Білик, 2021). Останнім часом при підготовці здобувачів вищої освіти у вищих неспортивного профілю спостерігається широке застосування спортивно орієнтованого фізичного виховання, при якому студент сам обирає вид спорту (рухової активності) для власного фізичного розвитку (Ярмоленко, & Малахова, 2019). Дослідження показали, що понад 40% студентської молоді зацікавлені займатися саме ігровими видами спорту під час навчання (Olkhovy, Petrenko, Temchenko, & Timchenko, 2015).

**Мета дослідження:** проаналізувати можливість застосування тенісу у спортивно орієнтованому фізичному вихованні здобувачів вищої освіти.

**Матеріал і методи дослідження:** У дослідженні використовувався аналіз науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Ігрові види спорту, як ефективний засіб фізичного виховання сучасної молоді, мають такі функції: інтегруюча – визначає й координує взаємодію педагогічного, психологічного та соціального компонентів ігрової діяльності або переважання одного з них залежно від поставлених завдань; розвивальна – забезпечує динаміку розвитку психофізичної підготовленості, мотиваційної, емоційної, когнітивної й вольової сфер особистості; компенсаторна – надає можливості для реалізації актуальних потреб здобувачів освіти в самовираженні, самоствердженні, саморозвитку,

самопізнанні, самовдосконаленні В позанавчальний час заняття ігровими видами спорту можна розглядати як засіб відновлення після розумових навантажень і перевантажень, міжособистісного спілкування студентів та їх взаємодії з педагогами, батьками тощо. Відомо, що в процесі гри відбувається постійне чергування моментів високої, низької й помірної активності. При цьому часто учасники самостійно регулюють величину навантаження, що позитивно впливає на їхній функціональний стан організму.

У якості засобів фізичного виховання здобувачів вищої освіти використовуються як командні ігри (баскетбол, волейбол, футбол, футзал), так і індивідуальні ігрові види спорту: бадмінтон, настільний теніс та теніс (Петрук, et al., 2019).

Завдяки автономії вишів, яка передбачає самостійність, незалежність і відповідальність у прийнятті рішень стосовно розвитку академічних свобод, організації освітнього процесу, наукових досліджень, внутрішнього управління, економічної та іншої діяльності, самостійного добору і розстановки кадрів, розвитку ігрових видів спорту у студентському середовищі сприяє також створення окрім освітніх підрозділів, якими є кафедри фізичного виховання та спорту, нових структурних підрозділів – фізкультурно-спортивних центрів, спортивних клубів тощо (Темченко, et al., 2023).

Теніс, як засіб рухової активності, гармонійно впливає на всі системи організму, перш за все, даючи необхідне навантаження серцево-судинній системі, а також розвитку координації, спритності, сили та швидкості реакції. Регулярні заняття тенісом позитивно впливають на всі функції організму, зміцнюють опорно-руховий апарат, сприяють покращенню аеробної витривалості та інших фізичних якостей. З огляду на помірне тренувальне навантаження у рамках годин навчальної програми, відведених для занять, можна говорити про відсутність травм і негативних наслідків, які притаманні професійному тенісу. А позитивний вплив – беззаперечний.

Крім того, специфіка гри сприяє розвитку психологічної стійкості, вміння швидко оцінювати ситуацію та приймати рішення щодо використання доречних в конкретних ігрових ситуаціях технічних і тактичних прийомів. Це розвиває ініціативність і дисциплінованість, адже на корті відповідальність за результат індивідуальна (Бурлака, & Лукачина, 2022).

У Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна теніс має давні традиції розвитку. У 1959 році було збудовано перші 2 ґрунтові корти. Наразі тенісний комплекс складається з 12 кортів на відкритому повітрі з сучасним покриттям «тенісит», а у Палаці тенісу є 2 повногабаритні корти з покриттям «soft hard», 4 тренувальні корти з покриттям «hard», тренувальна зала для початківців, тренажерна зала. Тенісна інфраструктура надає можливість проведення навчально-тренувального процесу протягом усього року.

Студенти завжди проявляли інтерес до занять тенісом, тому цей вид спорту було включено як один з найбільш доступних до освітнього процесу при переході до спортивно орієнтованого фізичного виховання. Навчання основам

тенісу передбачає забезпечення розвитку основних та спеціальних фізичних якостей, оволодіння технічними та тактичними елементами гри, визначенням оптимальних фізичних навантажень та оволодіння засобами відновлення організму після фізичних навантажень, використання засобів тенісу з метою оздоровлення організму, формування засад здорового способу життя. Студенти також знайомляться з тенісним інвентарем та обладнанням, спортивними спорудами для гри, основами організації та проведення змагань, правилами гри та основами суддівства. Підвищенню ефективності навчального процесу сприяє спільне проведення навчально-тренувальних занять викладачами кафедри фізичного виховання та спорту разом з тренерами університетського тенісного клубу «Унікорт».

Реформування навчального процесу та перехід від традиційного до спортивно орієнтованого фізичного виховання здобувачів вищої освіти надав можливість цілеспрямованого розвитку багатьох видів спорту в Каразінському університеті. Теніс, як вид спорту, широко використовується у навчальному процесі фізичного виховання студентів. Причому тут відбувається співпраця двох університетських структур фізкультурно-спортивного спрямування - кафедри фізичного виховання та спорту та спортивного тенісного клубу «Унікорт». Основними завданнями такої роботи є:

- сприяння оздоровленню здобувачів вищої освіти та працівників університету;
- організація фізкультурно-спортивної роботи, підготовка і проведення спортивно-масових заходів, спрямованих на популяризацію фізичної культури, спорту та здорового способу життя;
- надання на спортивних спорудах платних фізкультурно-оздоровчих послуг в час, вільний від проведення навчальних занять з фізичного виховання, спортивних змагань та спортивно-масових заходів.
- організація та проведення спортивних змагань;
- раціональне використання наявної спортивної інфраструктури, сприяння її реконструкції та ремонту;
- залучення талановитих спортсменів з числа абітурієнтів для вступу до вишу.

Практика дистанційного навчання здобувачів вищої освіти тенісу показала проблеми цього процесу. Далеко не всі студенти мають можливість виконувати вправи для вивчення технічних елементів гри. В той же час розвиток основних фізичних якостей можна проводити якісно і повноцінно. Тому, при наявності можливості, бажано застосовувати змішану форму навчання студентів тенісу: загальна фізична підготовка може проводитися дистанційно, а спеціальна (технічна, інтегральна підготовка, тренувальні ігри тощо) – безпосередньо на тенісних кортах.

При організації дистанційного освітнього процесу зі спортивно орієнтованого фізичного виховання зі студентами Каразінського університету у 2022-2023 навчальному році кафедра фізичного виховання та спорту не змогла організувати заняття з цього виду спорту. Причинами стали різке скорочення

штату кафедри, виїзд фахівців з багатьох видів спорту з Харкова, а також руйнування тенісної спортивної інфраструктури внаслідок ворожих обстрілів у березні 2022 року. Однак уже в 2023-2024 навчальному році теніс знову з'явився у переліку видів спорту, які студенти можуть обрати для занять. Для проведення навчального процесу використовується змішана форма занять, про яку згадувалося вище. За два перші місяці до навчального процесу долучилися понад 40 здобувачів вищої освіти, що вказує на стійкий інтерес студентів до фізичної активності, зокрема до тенісу, навіть під час військового стану.

**Висновки.** Показано, що при підготовці здобувачів вищої освіти у вищих неспортивного профілю спостерігається широке застосування спортивно орієнтованого фізичного виховання, дієвим засобом якого є ігрові види спорту. Вказано на важливість змішаної форми занять для оволодіння студентами технічних та тактичних елементів гри.

Література:

- Бурлака, І.В. & Лукачина А.В. (2022). *Фізичне виховання: Теніс*. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського.
- Петрук, Л.А., Сініцина, О.В., Сотник, О.В. & Бірук, І.Д. (2019) Найпопулярніші спортивні секції серед студентів першого курсу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фіз. культури (фізична культура і спорт). Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 3(111), 127–132.
- Попрошаєв, О.В. & Білик, О.А. (2021). Організація фізичного виховання у закладах вищої освіти: тенденції та перспективи. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 5к (134), 111-116.
- Темченко, В.О., Акінін, Л.А. & Коник, Г.О. (2023). Спортивні клуби в структурі закладів вищої освіти. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти: матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції*, Харків : НТУ ХПІ, 480–483.
- Ярмоленко, О.В. & Малахова Я.В. (2019). Оптимізація процесу фізичного виховання студентів на основі застосування конструктивної моделі спортивно-орієнтованого фізичного виховання з використанням футзалу. *Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання*. 11, 38–44.
- Olkhovy, O.M., Petrenko, Y.M., Temchenko, V.A., & Timchenko, A.N. (2015). «Model of students' sportoriented physical education with application of information technologies». *Physical education of students*, 3, 29-37. <https://doi.org/10.15561/20755279.2015.0304>

**Відомості про авторів:**

**Темченко Володимир Олександрович** –

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,

завідувач кафедри фізичного виховання та спорту,

E-mail: [temchenko1961@ukr.net](mailto:temchenko1961@ukr.net)

<https://orcid.org/0000-0003-0171-4614>

*Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна*

**Акінін Леонід Анатолійович** –

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту,

E-mail: [akinincoach@gmail.com](mailto:akinincoach@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0001-5589-2884>

*Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна*

**Коник Геннадій Олександрович** –

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту

E-mail: gennadii.konik@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0006-0671-9886>

*Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна*

**Коленченко Анастасія Миколаївна** –

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту,

E-mail: kolenchenkonasti@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-1853-775X>

*Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна*

**Чупир Катерина Іванівна** –

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту

E-mail: karnavaldekor@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-7883-314X>

*Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна*

*Надійшла до редакції 02.01.2024 р.*