

ISSN
2786-863X

СТУДЕНТСЬКИЙ НАУКОВИЙ ЖУРНАЛ

UNI VER SUM

№ 08 / 2024
ТРАВЕНЬ

ISSN 2786-863X

**UNI
VER
SUM**

№ 08 / травень 2024

DOI 10.36074/universum.8.2024

Вінниця, Україна
«UKRLOGOS Group»
2024

Редакція журналу: ГО «Молодіжна наукова ліга»

Верстка: Зрада С.І.

Дизайн: Бондаренко І.В.

Головний редактор: Коренюк І.О.

Редакційна колегія:

Афанасьева Наталя Євгенівна – доктор психологічних наук, професор
Харківський національний економічний університет ім. С. Кузнеця

Бацуровська Ілона Вікторівна – доктор педагогічних наук, доцент
Миколаївський національний аграрний університет

Ємельянов Олександр Юрійович – доктор економічних наук, професор
Національний університет «Львівська політехніка»

Костюченко Валентина Миколаївна – доктор економічних наук, професор
Державний торговельно-економічний університет

Онікієнко Сергій Володимирович – доктор економічних наук, професор
Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана

Ащепкова Наталія Сергіївна – кандидат технічних наук, доцент
Дніпровський національний університет ім. Олеся Гончара

Ковальова Світлана Сергіївна – кандидат юридичних наук, доцент
Національний університет біоресурсів і природокористування України

Кулик Алла Василівна – кандидат економічних наук, доцент
Державний торговельно-економічний університет

Мартинюк Віталій Олексійович – кандидат географічних наук, доцент
Рівненський державний гуманітарний університет

Мудра Світлана В'ячеславівна – кандидат педагогічних наук, доцент
Київський інститут Національної гвардії України

Павшук Катерина Олександрівна – кандидат юридичних наук, доцент
Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого

Ротова Наталія Володимирівна – кандидат філологічних наук, доцент
Українська інженерно-педагогічна академія

Христинич Ніна Сергіївна – кандидат педагогічних наук, доцент
Університет Григорія Сковороди в Переяславі

Шевченко Оксана Борисівна – кандидат ветеринарних наук, доцент
Державний біотехнологічний університет

Сгоренков Анатолій Іванович – Радник Президента НАМН України з питань біоетики, доцент
Національний медичний університет ім. О.О. Богомольця

Фішер Володимир Михайлович – заслужений діяч мистецтв України, доцент
Київський національний університет культури і мистецтв

Оленюк Дмитро Олександрович – старший викладач
Поліський національний університет

Дурова Наталія Вікторівна – асистент
Поліський національний університет

Мокрякова Марина Іванівна – асистент
Харківський національний медичний університет

**Журнал «UNIVERSUM» індексує вміст в міжнародній
наукометричній базі наукових публікації Google Scholar.**

**Матеріали випуску є загальнодоступними на умовах міжнародної ліцензії
Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 (CC BY-SA 4.0).**

РОЗДІЛ 18.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕНІСУ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА РІВЕНЬ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ Биканов В.С., Науковий керівник: Гелета Д.Д.	364
ОЗДОРОВЧА ГІМНАСТИКА ЯК ВДОСКОНАЛЕННЯ ЯКОСТЕЙ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ Бурденюк А.Р., Науковий керівник: Гогольова О.М.....	369
ОСНОВНІ ЗАСАДИ ТА АСПЕКТИ МЕТОДИК ДОСЯГНЕННЯ ВИСОКИХ ФІЗИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ СЕРЕД СТУДЕНТІВ Сергієнко А.С., Науковий керівник: Чертов І.І.	375

Биканов Владислав Сергійович

здобувач вищої освіти II курсу факультету комп'ютерної інженерії та управління
Харківський національний університет радіоелектроніки, Україна

Науковий керівник: Гелета Діана Дмитрівна

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Харківський національний університет радіоелектроніки, Україна

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕНІСУ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА РІВЕНЬ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

АНОТАЦІЯ. Робота розглядає різні аспекти тенісу, включаючи фізичні та психічні переваги цього виду спорту. Подано інформацію про розміри та характеристики тенісного корту, а також види його покриттів. Зазначається важливість рухової активності для людей та вплив дистанційного навчання на їхню фізичну підготовку. Описано різновиди тенісу, такі як кардіотеніс, рекреаційний теніс та професійний теніс, з підкресленням їх призначення та переваг. Також розглядається роль систематичної фізичної активності в збереженні здоров'я та розвитку спритності. Загальна мета наукової роботи — висвітлити різні аспекти тенісу, як спорту, та його вплив на фізичне та психічне благополуччя людини.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: Теніс. Правила тенісу. Вплив на здоров'я.

Вступ.

Останнім часом зростає увага до здорового способу життя студентів. Насамперед це пов'язано зі стурбованістю суспільства здоров'ям спеціалістів, яких готує вища школа, і зростанням захворюваності в процесі професійної підготовки, оскільки внаслідок цього знижується працездатність [5].

Рухова активність відіграє важливу роль у життєдіяльності здобувачів вищої освіти, а зокрема у поліпшенні їх стану здоров'я. Важливість фізичної

РОЗДІЛ 18.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ

діяльності не залежить від віку та рівня фізичної підготовленості. Нині тенденція зниження рівня фізичного розвитку, підготовленості і здоров'я студентської молоді в Україні набувають зараз критичного характеру [1].

Вважаємо, що насамперед це пов'язано з тим, що під час дистанційного навчання студенти стикаються з насиченістю навчальним матеріалом, яким вони повинні оволодіти та не мають можливості систематично виконувати фізичні вправи, що впливає на рівень їх рухової активності, тобто зазначений контингент веде малорухливий спосіб життя. Вдома у здобувачів вищої освіти ніхто не має мотивації на виконання фізичних вправ. Тоді як під час очного навчання виконувати фізичні вправи для оздоровлення та підвищення рівня фізичної підготовленості спонукають викладачі.

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

Вищезазначене обумовлює актуальність досліджуваної проблеми

Мета дослідження: вивчити вплив занять тенісом на рівень розвитку спритності здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

Теніс (великий теніс) – вид спорту, в якому два гравці або дві команди по дві особи змагаються між собою. Мета кожного з гравців/команд – перекинути ракеткою м'яч на бік суперника таким чином, щоб суперник не зміг його відбити. При цьому м'яч повинен торкнутися половини поля суперника не менше ніж один раз. Теніс сьогодні як вид спорту вийшов за рамки вузького поняття спортивної діяльності, а становить потужну індустрію з виробництва й реалізації спортивного видовища. Більш ніж за 100-літню історію теніс значно зміцнив свої позиції у світі професійного спорту, створивши свою інфраструктуру. Активну участь в одержанні прибутків беруть не тільки організатори професійних турів і турнірів, але й виробники товарів і послуг, спортсмени та менеджери тощо[6].

Правила гри у великий теніс наступні: гравці або команди повинні знаходитись по різні боки сітки. Один з гравців є таким, що подає, другий, відповідно, що приймає подачу. Подавець повинен відправити м'яч таким чином, щоб він потрапив у зону корту на половині суперника. Приймаючий гравець повинен встигнути перенаправити (відбити) м'яч на бік суперника до падіння на корт або до того, як він торкнеться корта вдруге. Якщо один із тенісистів пропустив м'яч, то його суперник отримує очко. Тенісний матч складається з «сетів», а вони у свою чергу з «геймів», для виграшу яких необхідно забивати м'ячі (мінімум 4 м'ячі: 15-30-40-гейм, але з різницею не менше ніж два м'ячі). При подачі у гравця є дві спроби, в які він поперемінно подає м'яч у лівий та правий квадрати. Після розіграшу гейму подача переходить до суперника. Після розіграшу непарного числа геймів гравцям

надається хвилинна перерва та проводиться зміна сторін. Гравець, який першим виграв 6 геймів (за умови, що його суперник виграв не більше 4 геймів), вважається сет. Для виграшу матчу потрібно виграти 2 з 3 або 3 з 5 сетів. Той, хто набрав необхідну кількість виграних сетів, виграє матч. На офіційних матчах присутній суддя, він перебуває на вежі. Крім судді на вежі на матчі можуть бути присутні судді на лінії, які фіксують попадання м'яча в зону корту. З 2006 року у тенісі ера систем електронного суддівства (Око яструба), які з високою точністю визначають місце падіння м'яча.

Щодо розмірів тенісного корту(рис.1) він повинен становити 23,77 метра завдовжки та 8,23 метра завширшки. Площа тенісного корту становить близько 196 м². Для влаштування тенісних кортів, призначених для проведення змагань, необхідна площа дорівнює 668 м². Корт має прямокутну форму з рівною поверхнею з нанесеною на неї розміткою:

- Лінії вздовж коротких сторін корту називаються задніми лініями, а вздовж довгих сторін коридорами.
- На корті позначені зони подачі за допомогою ліній подачі, паралельних заднім лініям і сітці, на відстані 6,40 м від сітки і проведених тільки між бічними лініями для одиночної гри, а також центральної лінії подачі, проведеної посередині корту паралельно бічним лініям та між лініями подачі. Центральна лінія подачі відображається на сітці за допомогою вертикальної білої смуги, натягнутої від поверхні корта до верхнього краю сітки.
- На задніх лініях наноситься коротка позначка, що позначає їхню середину.

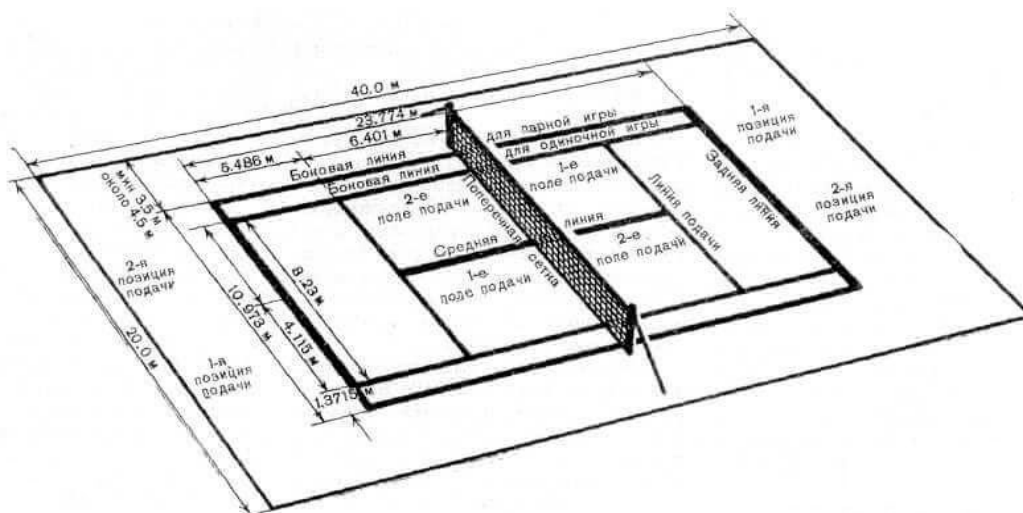


Рис. 1. Схема тенісного корту

Посередині корту натягнута сітка, яка проходить по всій ширині та

РОЗДІЛ 18.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ

поділяє його на дві рівні частини. Стандартний розмір сітки для великого тенісу становить 1,07 метра на 12,8 метра, має квадратні осередки зі стороною 4 сантиметри

Види покриттів для тенісного корту:

- трав'яні (grass),
- ґрунтові (clay),
- тверді (hard),
- синтетичні килимові (штучна трава, акрилові покриття).

Існують інші види поверхонь тенісних кортів, наприклад асфальтні, дерев'яні або гумові покриття, але вони не застосовуються на офіційних матчах. Тенісні корти бувають відкритими та критими.

Спортсмени повинні виконувати велику кількість переміщень в сполученні з варіативністю дій. Різнобічний характер тенісу створює певні труднощі у побудові тренувального процесу[2].

Існує декілька різновидів тенісу. А саме: кардіотеніс, рекреаційний теніс та професійний теніс.

Кардіотеніс спрямований на покращення стану серцево-судинної системи та підвищення загальної фізичної витривалості. Цей вид рухової активності за своєю природою є ігровим, емоційно насиченим і має очевидні переваги перед монотонними вправами на тренажерних, бігових доріжках, імітацією ходіння на степпері і т. д., тобто тими традиційними видами фізичної активності, які застосовуються для тренування серцево-судинної системи.

Відмінність від звичайних вправ тенісистів у цьому випадку полягає у тому, що описані у прикладі вправи студенти виконують під музичний супровід, бажано, ритмічним. Це задає певний темп і створює відповідний емоційний фон [3].

Рекреаційний теніс. За даними Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхньої[4], рекреаційний теніс – це добровільні заняття тенісом, які практикуються як вид рекреації, проведення вільного часу для зняття емоційної напруги, а також підтримання фізичної форми у належному стані людьми різного віку та виду професій.

І. В. Бурлака, А. В. Лукачина[3] вважають, що заняття рекреаційним тенісом майже не відрізняються від занять самим звичайним великим тенісом окрім того, що у рекреаційному або ще як його називають аматорському тенісі при організації змагань організатори можуть вносити корективи в залежності від часу, відведеного на турнір, рівня майстерності гравців та інших факторів. Наприклад, в рамках турніру можуть бути прийняті односетові матчі, чоловік-тенісист може грати проти жінки-теністки тощо.

Професійний теніс. Професійного тенісу, це не тільки заняття спортом, а й великий бізнес тому, що гроші у цьому спорті заробляють не лише на турнірах, але й продаючи знаряддя для тенісистів, форму тощо. В основному

саме за професійний теніс беруться ті, кому це справді приносить задоволення, та вони мають певний досвід у цій справі. Взагалі на заняття тенісом можна приводити дітей віком від 5-6 років, а з 11-13 років вже можна навіть виходити на професійний рівень, а далі вже отримувати кандидата у майстри спорту, майстра спорту та інше.

Систематична фізична активність сприяє злагодженій роботі всіх внутрішніх органів і систем, підтриманню ефективного функціонування серцево-судинної системи систематичне виконання фізичних вправ покращує функціональні можливості людини, її фізичний розвиток і підготовленість; зміцнює здоров'я; сприяє швидкому відновленню після різноманітних психічних навантажень [7].

Тобто, завдяки заняттям спортом покращується фізична форма і розвивається спритність людини.

Висновки.

Заняття тенісом потребують великого фізичного навантаження, гра у великий теніс потребує від нас аби бігу, присідів та задіяння у всіх рухах наші руки. Тобто сміливо можна сказати, що теніс буде розвивати спритність у здобувачів вищої освіти.

Дослідивши у цій роботі заняття тенісом, бачимо, що цей вид спорту потребує великого фізичного навантаження та витриманості. Отже, роблячи висновки сміливо можемо сказати що теніс є засобом виховання спритності у здобувачів вищої освіти.

Список використаних джерел:

- [1] Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир : Рута, 2009. 593 с.
- [2] Євтифієва І. І. Інтегральна підготовка тенісистів з використанням технологій візуалізації техніко-тактичних дій. Харків, 2020 р. 18 с.
- [3] Бурлака І. В., Лукачина А. В. Фізичне виховання: теніс. Київ, 2021 р., 6 с.
- [4] Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. Київ : Олімпійська література, 2010. 248 с.
- [5] Митчик О. М. Фізична культура в здоровому способі життя студента. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Київ : ВИДАННЯ № 3, 2015 р. С. 156.
- [6] Борисова О. Система організації та управління професійним тенісому сучасних умовах: особливості її функціонування, Київ, 2010 р, с. 37.
- [7] Теніс як вид рухової активності здобувачів вищої освіти.

Наукове періодичне видання

UNIVERSUM
№ 08 / травень, 2024

Щомісячне видання

*Редакція не завжди поділяє позицію авторів.
Всі матеріали пройшли оглядове рецензування.
За точність викладеного матеріалу відповідальність несуть автори.*

Верстка: Зрада С.І.
Дизайн: Бондаренко І.В.

Контактна інформація редакції:

ГО «Молодіжна наукова ліга»
21037, Україна, м. Вінниця, вул. Зодчих, 18/81;
Тел.: +38 098 1948380; +38 098 1526044
E-mail: info@liga.science
www.liga.science

Підписано до друку: 20.05.2024.
Тираж: 100 примірників.
Замовлення № 24/005.

Формат 60×84/8. Папір офсетний.
Цифровий кольоровий друк. Гарнітура Arial.
Умовно-друк. арк. 44,17.
Віддруковано з готового оригінал-макету.

Видавець та правовласник видання: ТОВ «УКРЛОГОС Груп».
21037, Україна, м. Вінниця, вул. Зодчих, 18, офіс 81. E-mail: info@ukrlogos.in.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи: ДК № 7860 від 22.06.2023.