

27. Yuan S., Zhang Z. W., Li Z.L. (2018). Antacids' side effect hyperuricaemia could be alleviated by long-term aerobic exercise via accelerating ATP turnover rate. *Biomedicine & pharmacotherapy = Biomedecine & pharmacotherapie*, 99, 18–24. <https://doi.org/10.1016/j.biopha.2018.01.052>.
28. Conceição M.S., Gáspari A.F., Ramkrapes A.P. B., Junior E.M.M., Bertuzzi R., Cavaglieri C.R., Chacon-Mikahil M.P.T. (2018). Anaerobic metabolism induces greater total energy expenditure during exercise with blood flow restriction. *PLoS one*, 13(3), e0194776. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0194776>.
29. Shah S., Shinde S.B. (2021). Impact of physical activity on gouty arthritis: A systematic review. *D Y Patil J Health Sci*, 9, 140-5. DOI:[10.4103/DYPJ.DYPJ.65.21](https://doi.org/10.4103/DYPJ.DYPJ.65.21).

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).102](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).102)
УДК 378.0 13.81

Сундукова І.В.,
<https://orcid.org/0000-0002-0130-0318>
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання,
Центральноукраїнський державний університет імені В. Винниченка
м. Кропивницький

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ЯК ВАЖЛИВИЙ АСПЕКТ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ

В статті зазначено, що здоров'язбереження можна розглядати з психолого-педагогічної точки зору, що спрямоване на формування у студентів усвідомлення здоров'я як пріоритетну цінність, а також формування мотивації на практичну реалізацію здорового способу життя у своїй життєдіяльності та виховання культури здоров'я. Висвітлено мотивацію до здоров'язберігаючої діяльності, що визначається різними мотивами: мотивація самозбереження; мотивація отримання радості від здоров'я; мотивація набуття гармонійності; мотивація вдосконалення та соціальної захищеності. Виокремлено рефлексивний компонент здоров'язберігаючої діяльності, зміст якого складають самопізнання, самооцінка та аналіз своєї діяльності в контексті здоров'язбереження. Рефлексивна діяльність дозволяє студенту усвідомити свою індивідуальність та унікальність. Рефлексія є умовою продуктивності здоров'язберігаючої діяльності, а глибоке усвідомлення студентами своїх власних методів здоров'язбереження служить показником високого рівня розвитку їх здоров'язберігаючої культури. Зазначено, що визначальним фактором здоров'язбереження студентської молоді є заняття фізичною культурою, що сприяють самовдосконаленню особистості, підвищенні настрою, зростанні розумової та фізичної працездатності, розвиток рухових якостей та здібностей, необхідних у професійній діяльності майбутніх фахівців. **Висновки.** В формуванні у студентів навичок здоров'язберігаючої діяльності значну роль відіграє грамотна організація освітнього процесу, що виявляється в демонстрації власного прикладу викладача; здатності студентів до рефлексії, а також в щоденних заняттях фізичною культурою.

Ключові слова. здоров'язбереження, мотивація, освітній процес, рефлексія, фізична культура.

Sundukova I.V. Health care as an important aspect of professional training of students. The article states that health care can be considered from a psychological and pedagogical point of view, which is aimed at forming students' awareness of health as a priority value, as well as the formation of motivation for the practical implementation of a healthy lifestyle in their daily activities and education of a culture of health. The motivation for health-preserving activities is highlighted, which is determined by various motives: self-preservation motivation; motivation to get joy from health; motivation to acquire harmony; motivation for improvement and social security. The reflexive component of health care activity is singled out, the content of which consists of self-knowledge, self-evaluation and analysis of one's activity in the context of health care. Reflective activity allows the student to realize his individuality and uniqueness. Reflection is a condition for the productivity of health care activities, and students' deep awareness of their own health care methods is an indicator of a high level of development of their health care culture. It is noted that the determining factor in the health of student youth is physical education, which contributes to self-improvement of the personality, mood improvement, growth of mental and physical capacity, development of motor qualities and abilities necessary in the professional activities of future specialists. **Conclusions.** Competent organization of the educational process plays a significant role in the formation of students' health-preserving skills, which is manifested in the demonstration of the teacher's own example; students' ability to reflect, as well as in daily physical education.

Key words. health care, motivation, educational process, reflection, physical culture.

Актуальність. Здоров'я є основою успішної реалізації професійної діяльності. Питання збереження та зміцнення здоров'я студентів сьогодні постає, як у медичному аспекті, так і психолого-педагогічному. Одним із завдань освіти є формування у молодих людей стійкої мотивації до здоров'язбереження, оскільки наявність знань про особливості збереження здоров'я ще не гарантує, що індивід дотримуватиметься принципів здоров'язберігаючої поведінки. Досягнути цього в умовах закладу освіти можна, створюючи особливе освітнє середовище для формування культури здоров'язбереження, одним із елементів якого є застосування відповідних освітніх технологій.

Здоров'язбереження можна розглядати з психолого-педагогічної точки зору, що спрямоване на формування у студентів усвідомлення здоров'я як пріоритетну цінність, а також формування мотивації на практичну реалізацію здорового способу життя у своїй життєдіяльності та виховання культури здоров'я [4].

Необхідність формування рефлексивної складової з метою реалізації студентами здоров'язберігаючої діяльності зумовлена тим, що проблема збереження та зміцнення здоров'я носить складний багатогранний характер, що включає не лише заняття фізичною культурою та спортом, але й культуру харчування, знання вимог гігієни праці та відпочинку, дотримання режиму рухової активності, тобто культура здоров'язбереження вимагає від студента постійного аналізу та осмислення діяльності, що виконується.

Мета дослідження – визначити ефективні умови здоров'язбереження в професійній підготовці студентів.

Аналіз останніх джерел та публікацій. У вітчизняній і зарубіжній педагогічній науці досліджувалися різні аспекти проблеми здоров'язбереження молодого покоління, а саме: проблемами формування теоретико-методичних засад здоров'язберігаючої діяльності (О. Адєєва, В. Бобрицька, Ю. Бойчук, О. Бутакова, О. Вакулєнко, Б. Долинський, Р. Карпюк, С. Омельченко, Л. Пономарьова, Л. Суцєнко та ін); чинники формування здоров'язберігаючого освітнього середовища в вищому навчальному закладі (О. Вацєнко, С. Дудко, В. Звєскова, О. Клєстова, К. Оглоблін та інші); розробки концептуальних основ формування здорового способу життя дітей та молоді (В. Горашук, О. Дубогай, С. Омельченко, В. Оржеховська та ін).

Виклад основного матеріалу. Створення здоров'язберігаючого освітнього середовища та формування у студентів здоров'язберігаючої компетенції є одним з найважливіших завдань оптимізації навчальної діяльності. Впровадження здоров'язберігаючих технологій в освітній процес дозволить не лише зберегти та зміцнити здоров'я студентів, а й сприятиме продуктивній навчальній та позанавчальній діяльності.

Для конструювання здоров'язберігаючого освітнього простору необхідно окреслити певні установки, на основі яких будуються моделі здоров'язберігаючої освіти. Аналіз робіт різних вчених із цієї проблеми показав, що найбільш популярною та змістовною моделлю комплексної програми сприяння здоров'ю є створена L.J. Kolbe та D.D. Allensworth модель комплексної програми здоров'я, що включає:

- здоров'язберігаюча освіта, що розвиває фізичну, розумову, емоційну та соціальну сфери;
- фізичне виховання, яке навчає навичкам рухової активності;
- медичне забезпечення, яке включає профілактику захворювань, диспансеризацію, невідкладну медичну допомогу, роботу з медичними організаціями за місцем проживання;
- службу харчування – що забезпечує функціонування системи раціонального харчування, виховання культури харчування;
- службу здоров'я викладачів, яка надає збереження та зміцнення здоров'я викладачів, їх намір реалізовувати оздоровчу діяльність в освітньому процесі;
- консультативну, психологічну та соціальну служби;
- створення здоров'язберігаючого середовища та сприятливого психологічного клімату;
- залучення батьків та громадськості до діяльності зі збереження здоров'я [10].

У формуванні в студентів навичок здоров'язберігаючої діяльності значну роль відіграє грамотна організація освітнього процесу з боку викладача. Так як викладач у своїй педагогічній діяльності, може розвивати у студентів навички здоров'язберігаючої поведінки. На сьогоднішній день наголошується, що професійна підготовка викладачів до впровадження здоров'язберігаючих технологій у своїй діяльності розглядається не повною мірою. Як правило, викладачі не готові досконалим та системно здійснювати діяльність зі збереження та зміцнення здоров'я студентів. Разом з тим, кожне заняття має певні дидактичні можливості для реалізації здоров'язберігаючої діяльності в освітньому процесі [1; 6].

У роботах багатьох вчених визнається провідна роль діяльності викладача у реалізації здоров'язберігаючих технологій, наголошується на необхідності володіння ним знаннями про фізіологічні процеси, про індивідуальне та соціальне здоров'я, про способи його досягнення, про науково-гігієнічні основи навчального процесу. Зарубіжні педагоги H.G. Bastian, J.S. Bruner, J.A. Comenius, U. Hermann, S. Hornmann зазначають, що педагог має відповідати таким вимогам: власним прикладом демонструвати ціннісне ставлення до свого здоров'я; створювати сприятливий емоційний клімат; використовувати метод ігор у навчально-виховному процесі. Це сприяє підвищенню працездатності, знімає стрес та втому від навчальних навантажень [10; 11; 12].

З метою виявлення основних напрямів здоров'язберігаючої діяльності викладача під час занять, необхідно визначити фактори ризику, які впливають на здоров'я студентів у період навчання.

Згідно результатів сучасних досліджень спостерігається висока захворюваність серед студентів, у зростанні якої значну роль відіграють особливості їхньої навчальної діяльності [6; 8].

Характер навчання в закладі вищої освіти, побудований на самоконтролі та свідомому ставленні до процесу навчання, що вимагають від студента вдосконалення структури його особистості. Студентам доводиться засвоювати великий обсяг наукових знань в умовах дефіциту часу, при цьому позаурочна самостійна робота, як правило, виконується у вечірній чи навіть нічний час. Така організація навчального процесу сприяє зниженню рухової активності студентів [6].

Період студентства збігається з віковими особливостями розвитку особистості, коли відбувається процес свідомого формування установок та ціннісних орієнтирів щодо свого здоров'я [7]. При цьому можна говорити про об'єктивні фактори ризику порушення здоров'я, з якими стикаються більшість студентів. Серед них: порушення харчування з різних причин (брак коштів, брак часу та ін.); відсутність режиму дня, відпочинку та сну; відсутність навичок організації вільного часу; широка поширеність шкідливих звичок та інше [7].

Серед факторів ризику, що впливають на стан здоров'я студентів, провідним є психоемоційна напруга. Найбільш високий рівень напруги студенти випробовують у період сесії. Психоемоційна напруга виникає у зв'язку з дефіцитом часу, що наростає, відведенням на виконання того чи іншого завдання, емоційними та інтелектуальними навантаженнями при складанні екзаменаційної сесії. Екзаменаційний стрес, який переживають студенти, супроводжується специфічними фізіологічними та психологічними реакціями, такими як головний біль, підвищена стомлюваність, тривожність, порушення

апетиту та сну тощо [2]. До психоемоційної напруги більшою мірою схильні студенти першого курсу, які проходять процес адаптації до умов вищої освіти, коли змінюється режим праці, відпочинку та сну, змінюються форми та методи навчання. Усе це вимагає значної напруги компенсаторно-приспосувальних систем організму першокурсника.

Основним фактором, що викликає невротичний стан у період сесії, є емоційне навантаження головного мозку, що нерідко призводить до відхилень у вищій нервовій діяльності, неврозів та різноманітних захворювань. Внаслідок емоційного навантаження у системі головного мозку формується інертна патологічна збудливість [5]. Будь-який невротичний стан виникає під впливом зовнішніх та внутрішніх причин. Вплив зовнішніх чинників посилюється у разі порушення звичайних, буденних днів та режиму відпочинку. Серед внутрішніх факторів значну роль відіграє швидкість діяльності органів нервової системи та організму (ослаблення м'язів під впливом тривалих емоцій). Це не головні, але водночас суттєві фактори, які здатні викликати у студентів нервово-психічні захворювання на основі емоційного навантаження.

Істотну роль тут відіграє той факт, що молоді люди не відчувають негайного впливу негативних факторів (недосипання, шкідливі звички і т.д.) на своє здоров'я, і тому не усвідомлюють важливості оволодіння навичками здоров'язберігаючої діяльності. Тому провідну роль в діяльності викладача набуває формування позитивної мотивації у студентів на інтеріоризацію навичок та звичок здоров'язберігаючої поведінки. Мотивацію до здоров'язберігаючої діяльності можна визначити різними мотивами:

- мотивація самозбереження (не створювати ситуації, що загрожують здоров'ю);
- мотивація отримання радості від здоров'я (насолада здоров'ям);
- мотивація набуття гармонійності (здорову людину не хвилює фізичний та психічний дискомфорт);
- мотивація вдосконалення та соціальної захищеності (здоровій особистості легко бути конкурентоспроможним).

При цьому під «соціальною захищеністю» розуміється комплексна освіта, що являє собою стійкість позитивного емоційного стану, визнання особистістю здійсненності своїх планів та мрій, вміння захистити себе та власні права у будь-якій ситуації [4].

Освітній процес, як цілісна система, має бути організований з урахуванням необхідності формування у студентів високого рівня розвитку рефлексії здоров'язберігаючої діяльності.

Для ефективної реалізації здоров'язберігаючої діяльності необхідно, щоб студент мав змогу самостійно усвідомлювати (рефлексувати) її процес та включити до неї заходи. Саме тому можна виділити рефлексивний компонент здоров'язберігаючої діяльності, зміст якого складають самопізнання, самооцінка та аналіз своєї діяльності в контексті здоров'язбереження [6].

Рефлексія – це процес глибокого самопізнання суб'єктом своїх внутрішніх психічних станів [9].

Змістом освітнього процесу при оволодінні студентами навичками рефлексії, є:

- 1) формування готовності здійснювати рефлексію у процесі виконання будь-якої діяльності; готовність відповісти собі на запитання: що я зараз роблю? як це роблю? навіщо це роблю? та ін.;
- 2) готовність фіксувати обмеження кількості знань у тій чи іншій галузі;
- 3) готовність використовувати свій індивідуальний досвід та знаходити у ньому відповіді на поставлені питання, а також конструювати гіпотези, що дозволяють заповнити недолік у знаннях;
- 4) готовність визначити мотиви та причини власних дій;
- 5) готовність розуміти сутність явищ, не обмежуючись їх поверхневою оцінкою;
- 6) готовність змінювати свої уявлення на основі розуміння, не обмежуючись шаблонним мисленням та способом діяти у всіх ситуаціях;
- 7) освоєння студентами максимально широкого понятійного апарату, що включає основні філософські, етичні, соціологічні, психологічні, педагогічні та інші категорії;
- 8) готовність самостійно конструювати нові знання;
- 9) розвиток творчих умінь, заснованих на формуванні альтернативності сприйняття явищ;
- 10) розвиток у студентів розуміння того, що відмінності у сприйнятті одного й того ж явища детермінована різницею позиції суб'єктів рефлексії [6].

Рефлексивна діяльність дозволяє студенту усвідомити свою індивідуальність та унікальність. В результаті здійснення рефлексивної діяльності виявляються труднощі в реалізації здоров'язбережувальної діяльності, самостійно вибудовується індивідуальна стратегія здоров'язбереження. Рефлексія є умовою продуктивності здоров'язберігаючої діяльності, а глибоке усвідомлення студентами своїх власних методів здоров'язбереження служить показником високого рівня розвитку їх здоров'язберігаючої культури.

Володіння навичками теоретичного усвідомлення своєї діяльності відповідно до вимог здоров'язбереження, забезпечують особистість можливостями адекватно оцінювати поточну ситуацію та приймати ефективні рішення для збереження здоров'я.

Вирішальним фактором здоров'язбереження в умовах освітнього процесу є заняття фізичною культурою. У зв'язку з тим, що засоби фізичної культури спрямовані на вирішення задачі оздоровлення, вона знаходиться найближче до ідей та принципів здоров'язбереження [4]. Цінність фізичного виховання студентів розглядається у вигляді оперативного та кумулятивного ефектів. Оперативний ефект проявляється у підвищенні настрою, зростанні розумової та фізичної працездатності тощо. Кумулятивний ефект регулярних занять фізичною культурою відбивається на стан здоров'я, рівень життя, добробут, майбутню кар'єру тощо [4].

Провідними якістьми фізичної культури є: самовдосконалення та розвиток когнітивної, мотиваційно-ціннісної, практичної та рефлексивної сфер особистості, розвиток рухових якостей та здібностей, необхідних у професійній діяльності майбутніх фахівців.

З вище зазначеного можна зробити наступні **висновки**: в формуванні у студентів навичок здоров'язберігаючої діяльності значну роль відіграє грамотна організація освітнього процесу, що виявляється в демонстрації власного прикладу викладача; здатності студентів до рефлексії, а також в щоденних заняттях фізичною культурою.

Демонстрації власного прикладу викладача виявляється у ціннісному ставленні до свого здоров'я; створені сприятливого емоційного клімату; використанні методу ігор у навчально-виховному процесі.

Для ефективної реалізації здоров'язберігаючої діяльності необхідно, щоб студент мав змогу самостійно усвідомлювати (рефлексувати). Рефлексивна діяльність дозволяє студенту усвідомити свою індивідуальність та унікальність. Рефлексія є умовою продуктивності здоров'язберігаючої діяльності, а глибоке усвідомлення студентами своїх власних методів здоров'язбереження, що служить показником високого рівня розвитку їх здоров'язберігаючої культури.

Заняття фізичною культурою сприяють самовдосконаленню особистості, підвищенні настрою, зростанні розумової та фізичної працездатності, розвиток рухових якостей та здібностей, необхідних у професійній діяльності майбутніх фахівців.

Література

1. Бараболя В.І. Школа сприяння здоров'ю – школа майбутнього. *Основи здоров'я*. 2013. № 3. С. 39-42.
2. Бібік Н.М. Компетентнісний підхід: рефлексивний аналіз застосування. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи: бібліотека з освітньої політики / Під заг. ред. О. В. Овчарук. Київ: «К.І.С.», 2004. С. 47-52.
3. Вітвицька С.С. Основи педагогіки вищої школи. Київ: Центр навчальної літератури, 2011. 384 с.
4. Воронін Д.Є. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичного виховання в процесі реалізації оздоровчої парадигми. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. пр. за ред. С.С. Єрмакова. Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2005. № 2. С. 12 -22.
5. Глузман О.В. Базові компетентності: сутність та значення в життєвому успіху особистості. *Педагогіка та психологія*. 2009. № 2 (63). С. 51-60.
6. Гриньова М., Дудка І. До питання про значення здоров'язберігаючого середовища у вищому навчальному закладі. *Зб. наук. праць «Наукові записки»*. Серія : Педагогічні науки. Випуск 140. Кіровоград : РВВ КДПУ імені В. Винниченка, 2015. С. 6-10.
7. Дубасенюк О.А. Методологічні основи професійної виховної діяльності педагога. Неперервна професійна освіта: теорія і практика: зб. наук. праць. Київ, 2001. Ч.1. С. 130-134.
8. Носко М.О., Грищенко С.В., Носко Ю.М. Формування здорового способу життя: навчальний посібник. Київ: Леся, 2013. 160 с.
9. Рефлексія. Режим доступу: <https://termin.in.ua/refleksiia/>
10. Allensworth D.D., Kolbe L.J. (1987) The comprehensive school health program: exploring an expanded concept. *Journal of School Health*, 57, pp.409-412.
11. Hopmann S. (2000). *Klafki's model of didaktik analysis and lesson planning in teacher education*. In I. Westbury, S. Hopmann, & K. Riquarts (Eds.), *Teaching as a reflective practice: The German Didaktik tradition* (pp. 197–206). Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum.
12. Khan N, Rasheed A., Ahmed H., Aslam F., Kanwal F. (2017). Effect of Ramadan fasting on glucose level, lipid profile, HbA1c and uric acid among medical students in Karachi, Pakistan. *Eastern Mediterranean Health Journal*, 23(4). pp. 274-279.

References

1. Barabolya V.I. Shkola spryannya zdorov'yu – shkola maybutn'oho. *Osnovy zdorov'ya*. 2013. № 3. С. 39-42.
2. Bibik N .M. Kompetentnisnyy pidkhid: refleksyvnnyy analiz zastosuvannya. Kompetentnisnyy pidkhid u suchasniy osviti: svitovyy dosvid ta ukrayins'ki perspektyvy: biblioteka z osvith'oyi polityky / Pid zah. red. O.V. Ovcharuk. Kyiv: «K.I.S.», 2004. S. 47-52.
3. Vitvyts'ka S.S. *Osnovy pedahohiky vyshchoyi shkoly*. Kyiv: Tsentr navchal'noyi literatury, 2011. 384 s.
4. Voronin D.YE. Formuvannya motyvatsiyno-tsinnsnoho stavlennya studentiv do protsesu fizychnoho vykhovannya v realizatsiyi ozdorovchoyi paradyhmy. *Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu*: zb. nauk. pr. za red. S.S. Yermakova. Kharkiv: KHDADM (XXPI), 2005. № 2. S. 12 -22.
5. Hluzman O.V. Bazovi kompetentnosti: sutnist' ta znachennya v zhyttyevomu uspihku osobystosti. *Pedahohika ta psykholohiya*. 2009. № 2 (63). S. 51-60.
6. Hryn'ova M., Dudka I. Do pytan' pro znachennya zdorov'yazberihha seredovyshcha, yake vidbuvayet'sya u vyshchomu navchal'nomu zakladi. *Zb. nauk. prats' «Naukovi zapysky»*. Seriya : Pedahohichni nauky. Vypusk 140. Kirovohrad : RVV KDPU imeni St. Vynnychenka, 2015. S. 6-10.
7. Dubasenyuk O.A. Metodolohichni osnovy profesiynoyi vykhovnoyi diyal'nosti pedahoha. Neperervna profesiyna osvita: teoriya i praktyka: zb. nauk. prats'. Kyiv, 2001. CH.1. S. 130-134.
8. Nosko M.O., Hryshchenko S.V., Nosko YU.M. Formuvannya zdorovoho sposobu zhyttya: navchal'nyy posibnyk. Kyiv: Lesya, 2013. 160 s.
9. Refleksiya. Rezhym dosupa: <https://termin.in.ua/refleksiia/>
10. Allensworth D.D., Kolbe L.J. (1987) Zahal'noosvitnya shkil'na prohrama zdorov'ya: vyvchennya rozshyrenoyi kontseptsiyi. *Journal of School Health*, 57, pp.409-412.
11. Khopman S. (2000). Model' Klafki dydaktychnoho analizu ta planuvannya urokiv u pedahohichniy osviti. U I. Westbury, S. Hopmann, & K. Riquarts (Eds.), *Teaching as a reflexive practice: The German Didaktik tradytsiya* (stor. 197-206). Makhva, N'yu-Dzhersi: Lourens Erlbaum.

12. Khan N., Rashyd A., Akhmed KH., Aslam F. та Kanval F. (2017). Vplyv holoduvannya v Ramadan na riven' hlyukozy, lipidnyy profil', HbA1c i sechovu kyslotu sered studentiv-medykiv u Karachi, Pakystan. Zhurnal okhorony zdorov'ya Skhidnoho Seredzemnomor'ya, 23 (4). pp. 274-279.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).103](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).103)
УДК 796.012.46

Супруненко М. В.,
<https://orcid.org/0000-0001-6618-025X>
Scopus-Author ID: 57210893727
доцент, кандидат педагогічних наук,
Київський національний університет культури і мистецтв, м. Київ

ПОДАЧА В ТЕНІСІ, ЇЇ ТИПИ ТА НЕДОЛІКИ У МЕТОДИЦІ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ

В статті детально наводяться особливості подачі та основний їх різновид. Зазначено що, здебільшого використовуються плоска, різана, кручена подачі. Подано їх характеристики та особливості їх виконання. Виявлено помилки при їх застосуванні, які виникають у спортсменів в процесі тренувань та гри в теніс. Відзначено, що подача практично єдиний момент в тенісі, який гравець повністю контролює. Наведено значення та перевага потужної подачі, яке полягає в психологічному тиску на суперника. Представлено відсоткове співвідношення впливу окремих частин тіла на швидкість винесення ракетки при подачі. Висвітлено, що найбільш вигідним способом подачі буде той, при якому удар по м'ячу наноситься в найвищій точці, доступній для гравця. Зазначено, що при подачі не має різниці між ударом по висхідному польоту м'яча (підкидання) або низхідному польоту м'яча. М'яч змінює свою траєкторію перпендикулярно до лінії підкидання. Приділена особлива увага на завершення винесення руки з ракеткою на м'яч для різного виду подач. Наведено основні помилки, які роблять студенти під час виконання подачі.

Ключові слова: теніс, подача, помилки, плоска подача, різана подача, кручена подача.

Suprunenko Maksym. Serve in tennis, its types and disadvantages in teaching methods for students. To the article the features of serve and their basic variety are driven in detail. It is noted that flat serve, slider, topspin service are mainly used. Their characteristics and features of their implementation are presented. Found out errors at their application, arising up for sportsmen in the process of training and playing tennis. The different manners of implementation of serve are examined. It is marked that a serve practically is an only moment in tennis that a player controls fully. A value over and advantage of powerful serve, that consists in psychological pressure on a rival, are brought. The cinematic process of transferring the energy of the force of an impact to parts of the body is shown. Percent correlation of influence of separate parts of body is presented on speed of bearing-out of racket at a serve. It is found out that the most advantageous method of serve will be that, at that to the ball buffeted in the highest point accessible for a player. Three basic types of serve are distinguished: flat serve, slide, topspin service, their features in application. Advice is provided for beginning players in mastering the serve. It is marked that at a serve a blow has no value to ascending flight of ball (throwing up) or descending flight of ball, a ball changes its trajectory perpendicular to the line of toss. The special attention is spared on completion of bearing-out of hand with a racket on a ball for the different type of serves. Basic errors over, that assume students at implementation of serve, are brought.

Keywords: tennis, serve, error, flat serve, slider, topspin service.

Сучасне вдосконалення фізичного виховання у ЗВО давно є предметом вивчення багатьох спортивних фахівців, що приділяють велику увагу спортивним інтересам студентської молоді, якій належить вирішувати різні соціально-економічні завдання. Секційна робота з різних видів спорту залучає молодь до рухової активності і тим самим до зміцнення здоров'я і занять фізичною культурою. Збільшення показників розвитку масового і резервного спорту спонукало до зросту кількості штатних тренерів і підвищення рівня їх кваліфікації в напрямку забезпечення якісної підготовки тенісистів.

У тенісній секції нашого вузу відбувається процес початкового навчання студентів основам тенісу. До основних ударів в тенісі відносяться багатий різновид ударів та подача.

Подача - це один з найважливіших ударів у грі. Подача стала потужною зброєю у грі, бо від неї багато в чому залежить, як відбуватиметься подальший розіграш. З погляду стратегії та тактики головним компонентом успішної подачі є швидкість, обертання та напрямок руху м'яча. Атакуюча подача може дати виграш очка або, у всякому разі, поставити супротивника у скрутне становище. У студентів подача повинна бути точною і досить сильною (не обов'язково).

Аналіз публікацій. Кожен із багатьох авторів видань, які присвячені тенісу, приділяє значну увагу подачі як найсильнішому та особливо важливому удару у грі. Одні, такі як Патрік Макінрой, дають безліч порад освоєння важливих деталей техніки, звільнення від помилок та збоїв у грі [8]. Інші, такі як Степан Сав, показують техніку та тактичні прийоми, описують тренувальні комплекси, помилки [12]. Роутерт і Ковач (2012) на відміну від інших дають прекрасні анатомічні ілюстрації та рекомендації щодо тренування, описують різні види стійки під час подачі [11]. Про візуалізацію ударів говорить Сінглтон [13]. Метцлер особливу увагу приділяє вольовим якостям тенісиста [9]. Про програмні тренування, методи проведення занять та помилки початківців пише Браун [1]. Унікальний підхід до навчання представлений у роботі Літфорду та Маграта [7]. Удари на фотографіях показані з різних кутів спереду, ззаду, ліворуч, праворуч, що демонструє точне