

13. Ильин Е.П. Психология воли : учебн. пособ. С-Пб : Питер (серия «Мастера психологии»), 2009. 368 с.
14. Моросанова В.И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека. Психологический журнал. – № 6. – Москва, 2002. С. 5-17.
15. Майдокина Л.Г., Кудашкина О.В. Развитие саморегуляции спортсмена в системе его психологической подготовки. Теория и практика физической культуры. – № 8. – Москва, 2014. С. 18-21.
16. Майдокина Л.Г., Кудашкина О.В. Содержание направлений психолого-педагогического сопровождения развития саморегуляции субъекта спортивной деятельности. Гуманитарные науки и образование. – № 2. – Саранск, 2013. С. 52-56.

#### References

1. Sopov V. Theory and methodology of psychological training in modern sports. Triksta. Minsk, 2010. P. 116.
2. Malykhina T., Serdiuk N. Psychology of sport. BDP. Berdyansk, 2015. P. 250.
3. Lazorenko S., Chkhailo M.B. Psycho-emotional training of wrestlers in high-achievement sports. Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies. – № 1 (55). – Sumy, 2016. p. 248-256.
4. Poliakov I., Meleshchenko R. Influence of psychological attitudes on the process of volitional behavior in martial arts competitions. Problems of extreme and crisis psychology. – № 20. – Kharkiv, 2016. p. 215-223.
5. Pidbutska N. Features of volitional self-regulation of professional basketball players. Bulletin of KhNPU named after H.S. Skovoroda. Psychology. – № 1 (57). – Kharkiv, 2017. p. 235-244.
6. Vasylenko I. Methods and techniques of self-regulation of psycho-emotional states of student-athletes. Problems of extreme and crisis psychology. – № 14 (p. 1). – Kharkiv, 2013. p. 41-47.
7. Hodlevskiy P., Saratovskiy O., Spryn O. Ensuring the readiness of the psychophysical condition of water transport specialists by means of physical exercises. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2021. – Issue. 4 (134). p. 25-30.
8. Khurtenko O., Shuldyk A., Zubal M., Raytarovska I., Senyk A., & Bereziak K. (2021). Developing Students' Psychological Readiness to Make Decisions in Extreme Coaching Situations. BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience, 12 (1), 88-103. <https://doi.org/10.18662/brain/12.1-172>.
9. Ananchenko K., Khatsaiuk O. A new methodological approach for evaluating the video material used in the training of judokas. Slobozhansky scientific and sports bulletin. – № 4. – Kharkiv, 2016. p. 11-16.
10. Piatkov V. (2019). Theoretical and methodological bases of technical and tactical training of athletes in Olympic shooting exercises : avtoref. dis. ... doct. nauk z fiz. vykh. ta sportu : [spec.] 24.00.01 «Olympic and professional sports». Lviv. 40 p.
11. Vysochina N., Dyachenko A., Antonyuk A., Vlasko S., Baidala V. Formation of professional competencies in highly qualified sambo wrestlers with the use of related training. Innovative pedagogy. Odessa, 2020. – № 26. p. 37-41.
12. Khatsaiuk O., Kindzer B., Karasevich S., Sliyarenko V., Olenchenko V. Physical therapy program for veteran veterans after treatment of coronavirus disease (Covid-19). Pedagogy of formation of creative personality in higher and general education schools. Zaporozhye, 2021. – № 74 (Vol. 1). p. 162-167.
13. Ylyn E. Psychology of will. Peter (series "Masters of Psychology"). St. Petersburg, 2009. P. 368.
14. Morosanova V. Personal aspects of self-regulation of voluntary human activity. Psychological journal. Moscow, 2002. – № 8. p. 5-17.
15. Maidokyna L., Kudashkyna O. The development of an athlete's self-regulation in the system of his psychological training. Theory and practice of physical culture. Moscow, 2014. – № 8. p. 18-21.
16. Maidokyna L., Kudashkyna O. The content of the directions of psychological and pedagogical support for the development of self-regulation of the subject of sports activity. Humanities and education. Saransk, 2013. – № 2. p. 52-56.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).16

УДК: 796.342.015.31+796.012.2

Кіченко Н. В.

професійна тенісистка

Дніпровський державний інститут фізичної культури і спорту, кафедра фізичного виховання

Women's Tennis Association (WTA)

100 Second Avenue South Suite 1100-S, St. Petersburg, FL 33701,

#### МЕТОДИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТЕНІСИСТІВ ДО ЗМАГАНЬ

Головною особливістю періоду участі у турнірах є необхідність підтримання специфічного рівня спеціальної працездатності. Тому специфіка фізичної підготовки має прикладно-функціональний характер до високорівневих навантажень. Її метою є забезпечення максимальної спеціальної тренуваності та підтримання її рівня, а також збереження загальної тренуваності. **Мета роботи.** Визначення особливостей фізичної підготовки юних тенісистів до змагань. **Методи дослідження:** аналіз науково-методичних джерел; спостереження; вимірювання і облік; інструментальні методики; статистико-математичний. **Результати.** За результатами констатувального експерименту розроблені методичні комплекси для використання у фізичній підготовці юних тенісистів протягом періоду участі у змаганнях. Визначено ефективність їх застосування. **Висновки.** Розроблені комплекси вправ були ефективними для забезпечення розвитку швидкості і швидко-силових здібностей тенісистів тестової групи. Проте, їх ефективність не була значною для збільшення темпу ударів, а також збільшення силових здібностей ніг та плечового поясу.

**Ключові слова:** юні тенісистки, фізична і технічна підготовленість, цільова точність.

**Kichenok Nadiia. Methods of physical training of tennis players for competitions.** The main feature of the period of participation in tournaments is the need to maintain a specific level of special ability. Therefore, the specifics of physical training has an applied-functional nature to high-level loads. Its purpose is to ensure maximum special training and maintain its level, as well as maintaining general training. **Aim.** Determining the features of physical training of young tennis players for competitions. **Research methods:** analysis of scientific and methodological sources; observation; measurement and accounting; instrumental techniques; statistical analysis. **Results.** In the process of ascertaining experiment, the current level of physical and technical readiness of young tennis players was determined a week before the start of participation in tournaments. In the process of formative experiment, the effectiveness of the developed set of physical training exercises was determined, which was used directly during the participation of young tennis players in tennis tournaments, which had a training (simulation) character and were held on the basis of the club and other clubs. **Conclusions.** The obtained data partially testify in favor of application of the developed methodical complexes for physical training of young players during competitions. Requires a more detailed study of the selection of test exercises to assess young tennis players during participation in competitions. The use of the developed complexes only partially affected the dynamics of the strength abilities of the legs and shoulder girdle. The temp of blows also did not change significantly, but the complexes did not contain specific exercises to improve it. Thus, the presented complexes are promising for use for physical training of tennis players during participation in competitions, but require more thorough testing efficiency.

**Key words:** young tennis players, physical and technical training, target accuracy.

**Постановка проблеми.** Підготовка юних тенісистів передбачає регулярну участь у матчах різного рівня [3]. Відсоток змагальної практики у тенісі постійно збільшується, що впливає на зміну структури тренувальної діяльності юних тенісистів. Проте організм юних гравців ще не пристосований до тривалих напружених ігор та знаходиться в процесі активного біологічного розвитку [4]. Відтак, спостерігається зменшення часу на різні види підготовки. В наслідок чого може виникати ситуація, коли технічні вміння, результати ігор мають незначну або негативну динаміку в наслідок недостатнього часу, який відводиться на фізичну підготовку. Особливо це стосується періоду підготовки та участі у змаганнях. Відтак, існує необхідність розробки питання фізичної юних тенісистів підготовки до змагань.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Не викликає сумніву положення про наявність взаємозв'язку між спортивною технікою в тенісі і фізичною підготовкою гравця. При чому, вважається що саме відповідний рівень фізичної підготовленості є підґрунтям формування раціональної доповнюють один одного і впливають один на одного [8]. Найбільшого значення це сполучення набуває у періоди підготовки та участі у змаганнях.

Сутність змагальної діяльності полягає у прояві властивостей особистості, у комплексі руховими навичками, набутими в процесі підготовки і участі у іграх [7, 11]. Варто відзначити, що вже з дванадцяти років юні тенісисти починають активно брати участь в офіційних турнірах, кількість яких з року в рік збільшується, при цьому їх вікові особливості характеризуються бурхливим тілесним розвитком [9, 10]. При цьому деякі автори відзначають, що показники рівня швидкісно-силових здібностей, а також швидкісної витривалості можуть бути використані в якості оцінки відповідності критеріям ефективності змагальної діяльності [1, 2]. Звісно, що при плануванні фізичної підготовки у період підготовки та участі у змаганнях юних гравців слід враховувати комплекс специфічних особистісних, психофізіологічних здібностей і спортивної підготовленості. Відтак, *метою роботи* визначення особливостей фізичної підготовки юних тенісистів до змагань. Відповідно до неї *гіпотеза дослідження* полягала у тому, що взаємозв'язок фізичної та технічної підготовленості юних тенісистів дозволяє у період участі у змаганнях ефективно корегувати параметри технічних елементів гри юних спортсменів шляхом застосування вправ фізичної підготовки.

**Методи дослідження :** аналіз науково-методичних джерел; спостереження; вимірювання і облік; інструментальні методи; статистико-математичний. **Об'єкти.** Тестову групу склали 10 юних тенісистів віком 9-12 років, які займалися на базі одного тенісного клубу та мали стаж регулярних занять тенісом (не менше трьох тренувань на тиждень) від 1 року.

**Програма дослідження.** У процесі констатувального експерименту визначено поточний рівень фізичної та технічної підготовленості юних тенісистів за тиждень до початку участі турнірах. У процесі формувального експерименту визначено ефективність розробленого комплексу вправ фізичної підготовки, який застосовувався безпосередньо протягом участі юних тенісистів у тенісних турнірах, які мали тренувальний (імітаційний) характер та проводилися на базі клубу та з представниками інших клубів.

**Тестування.** Для визначення рівня фізичної і технічної підготовленості учасників були обрані тести, які характеризують рівень спеціальних якостей тенісистів. Тестова сесія була проведена протягом двох днів на початку навчально-тренувальних занять за розкладом тренера після двох днів відпочинку. Тенісистам рекомендували не вживати їжу за дві години до тестування. Перед тестуванням учасники виконували розминку протягом 5-10 хвилин (легка пробіжка, бічні зміщення, динамічна розтяжка і стрибки) на рівні ЧСС = 100-130 уд. / хв.

Обрані тестові вправи: стрибок в довжину з місця (м); потрійний стрибок з місця (м); біг з високостартуна 18 м (с); «американське віяло» – 3 точки (с); згинання рук в упорі лежачи (раз); метання набивного м'яча (1 кг) 3-за голови однією рукою.

**Втручання.** Після аналізу результатів констатувального експерименту було визначено коло вправ, які б сприяли збереженню змагальної готовності та розвитку фізичних здібностей юних тенісистів протягом участі у турнірах (всього 2 тижні). З обраних вправ були сформовані методичні комплекси для фізичної підготовки тенісистів у період змагань з переважним спрямування на розвиток швидкісних (Комплекс 1) і комплексних силових здібностей (Комплекс 2):

#### Комплекс 1

1. Стрибки через скакалку на двох ногах. Дозування: 3 x 25 с (відпочинок 10 с). Методичні вказівки: максимальна швидкість виконання.

2. Стрибки на скакалці на одній нозі протягом. Дозування: 3 x 20 с на одній і потім 20 с на іншій нозі протягом 20 с. (відпочинок 15 секунд після закінчення циклу для обох ніг). Методичні вказівки: максимальна швидкість виконання.

3. Схрестні кроки. Дозування: 2 x 20 м з обтяженням манжетами на дистальних закінченнях нижніх кінцівок (0,2 кг), потім 2 x 20 м без манжетів (відпочинок між підходами 10 с) Методичні вказівки: максимальна інтенсивність виконання.

4. Біг з високим підніманням стегна. Дозування: 2 x 10 м з обтяженням манжетами на дистальних закінченнях нижніх кінцівок (0,2 кг), потім 2 x 10 м без манжетів (відпочинок між підходами 10 с) Методичні вказівки: максимальна інтенсивність з невеликим просуванням вперед.

5. Біг з швидкими змінами напрямку. Дозування: 1 раз з обтяженням манжетами на дистальних закінченнях нижніх кінцівок (0,2 кг), потім 1 раз без манжетів (відпочинок між підходами 25 секунд. Методичні вказівки: 5 контрольних точок, розташованих на різних лініях корту, після досягнення кожної з них потрібно повернутися до вихідного положення. максимальна швидкість виконання.

Комплекс застосовувався за два дні до серії ігор. *Комплекс 2*

Метод виконання: по колу. Дозування: кожну вправу виконували протягом 15 с (відпочинок між вправами – 45 с; між колами – 3-5 хв); всього – 3 кола. Вправи:

1. Застрибування на узвищя (25 см) на правій / лівій нозі.
2. Імітація удару справа / зліва з гантеллю (0,5-1 кг) або обтяженою ракеткою.
3. Стрибки «жабка».
4. З вихідного положення – лежачи на спині одночасно підняти ноги і тулуб Стрибки в сторони з імітацією ударів справа і зліва з люту.
5. Імітація удару над головою з положення, при якому рука з гантеллю (0,5-1 кг) або обтяженою ракеткою опущена за спину
6. З вихідного положення – лежачи на животі, руки витягнуті вгору, прогнутися, одночасно відвівши ноги і тулуб назад.
7. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги.
8. З вихідного положення лежачи на спині, руки з набивним м'ячем (1 кг) витягнуті вперед, піднімати і опускати руки.

Комплекс застосовувався через день після закінчення серії ігор.

*Інструменти.* Темп тенісних ударів у розіграші визначали автоматично за допомогою пристрою Babolat POP (2018) [5]. Результати зафіксовані пристроєм аналізували за допомогою додатку Babolat POP (2019), який було встановлено на планшетний комп'ютер iPad Air 3 (2019). Пристрій поєднувався з планшетним комп'ютером після тестування шляхом системи бездротового зв'язку Bluetooth 5 (2019). Для контролю темпу були обрані удари справа з відскоку протягом двостороннього розіграшу [6].

*Статистика.* Статистичний аналіз виконувався з використанням програмного забезпечення Statistica 15 (2019) для Windows. Статистично значущим вважали  $p < 0,05$ . Дескриптивна статистика: середнє ( $\bar{X}$ ), стандартне відхилення ( $\sigma$ ). Нормальність розподілу результатів тестування визначали за розрахунком критерію Колмогорова-Смірнова. Отримані результати за всіма тестами не відповідали закону нормального розподілення, тому для порівняння експериментальних характеристик застосовували непараметричний критерій Sing test (comparing two dependent samples; one group) (Z), а для визначення кореляційних взаємозв'язків – Spearman rank Correlation (R).  $p$ -рівень значущості для всіх тестових показників становив 0,05.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Об'єктом дослідження виступали особисті досягнення в юних тенісистів в тестових вправах, які відображають ряд фізичних і тактичних якостей необхідних для успішної гри у великий теніс. Результати дослідження містяться у таблиці 1.

Таблиця 1

Результати контролю підготовленості юних тенісистів (n = 10)

Тест	Контроль ( $\bar{X} \pm \sigma$ )		Z (p)
	Вхідний	Вихідний	
Біг на 18 м (с)	4,00±0,22	3,94±0,20	2,04 (<0,04)*
«Американське віяло» 3 точки (с)	9,81±0,51	9,73±0,47	2,47 (<0,01)*
Метання набивного м'яча (1 кг) (м)	12,24±1,72	13,15±2,11	2,04 (<0,04)*
Стрибок у довжину з місця (м)	1,47±0,10	1,55±0,10	1,77 (>0,05)
Потрійний стрибок з місця (м)	5,38±0,24	5,50±0,16	2,04 (<0,04)*
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (раз)	28,14±5,43	29,50±4,06	1,77 (>0,05)
Темп (уд / хв)	18,70±1,64	19,40±1,17	1,50 (>0,05)

Пояснення: \* – результати достовірно відрізняються на рівні  $z < 0,05$

У таблиці 2 представлені результати кореляційного аналізу до якого були включені показники, отримані протягом констатувального експерименту. Так, результати «Американське віяло» тісно корелюють з показниками комплексного прояву силової підготовленості (метання набивного м'яча, потрійний стрибок, згинання та розгинання рук в упорі лежачи), швидкості (біг на 18 м) і спеціальних здібностей (темпер ударів). Відтак, до складу вправ силової підготовки юних тенісистів в змагальному періоді слід включити бігові вправи (різноманітні ривки) і стрибкові вправи, що в умовах відповідного рівня розвитку техніко-тактичних навичок сприятимуть покращенню ударної техніки. Темп ударів мав достовірну кореляцію також з показником сили плечового поясу, що вказує на необхідність використання згинання розгинання рук в упорі лежачи для фізичної підготовки у змагальному періоді юних гравців.

Таблиця 2

Взаємозв'язок показників підготовленості юних тенісистів (n = 10)

№	Тест	1	2	3	4	5	6	7
1	Біг на 18 м (с)	1	0,83*	0,40	-0,04	0,87*	0,60	-0,78*
2	«Американське віяло» 3 точки (с)	0,83*	1	0,75*	-0,09	0,92*	0,72*	-0,73*
3	Метання набивного м'яча (1 кг) (м)	0,40	0,75*	1	0,07	0,54	0,60	0,54
4	Стрибок у довжину з місця (м)	-0,04	-0,09	0,07	1	-0,16	-0,37	-0,13
5	Потрійний стрибок з місця (м)	0,87*	0,92*	0,54	-0,16	1	0,66*	0,55
6	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (раз)	0,60	0,72*	0,60	-0,37	0,66*	1	0,70*
7	Темп (уд / хв)	-0,78*	-0,73*	0,54	-0,13	0,55	0,70*	1

Пояснення: \* – кореляція достовірна

З усіх тестових вправ лише результати стрибка у довжину з місця не мали достовірних кореляцій. Вочевидь, цей тест не є інформативним для характеристики фізичної підготовленості групи юних тенісистів, яка брала участь у дослідженні. Зафіксовані взаємозв'язки визначили спрямованість вибору вправ для тренування юних тенісистів під час участі у змаганнях, з метою формування методичних комплексів спрямованих на покращення їх фізичної підготовленості. Тест біг «з високого старту» відображає здатність юних гравців продукувати максимальну швидкість переміщення з місця, що представляє собою імітацію ривка до кулі для виконання удару. Результати цього тесту достовірно зростали в кінці дослідження.

Швидкісну витривалість при переміщеннях у різні ігрові зони визначає різновид човникового бігу «Американське віяло 3 точки». Результати цього тесту достовірно зростали в кінці дослідження.

Тести «метання набивного м'яча», «згинання рук в упорі», «стрибок з місця» і «потрійний стрибок» відображають комплексний прояв силових здібностей юних тенісистів, що визначає якість виконання подачі і деяких інших технічних елементів. Лише результати потрійного стрибка і метання набивного м'яча достовірно покращилися в кінці дослідження.

Темп виконання ударів є комплексною характеристикою спортивної готовності юних тенісистів до напруженої ігрової діяльності. Результати вимірювання темпу суттєво не змінилися протягом дослідження.

**Висновки.** Адаптація методики фізичної підготовки юних тенісистів передбачає врахування як особливостей фізичної підготовленості відносно результативності у змаганнях, так і її вплив на процес техніко-тактичного вдосконалення гравців. Отримані данні частково свідчать на користь застосування розроблених методичних комплексів для фізичної підготовки юних гравців у період змагань. Потребує детальнішого вивчення питання підбору тестових вправ для оцінювання юних тенісистів протягом участі у змаганнях. Застосування розроблених комплексів лише частково вплинуло на динаміку силових здібностей ніг та плечового поясу. Темп ударів теж суттєво не змінився, однак комплекси не містили специфічних вправ для його вдосконалення. Таким чином, представлені комплекси є перспективними щодо використання для фізичної підготовки тенісистів під час участі у змаганнях, однак потребують більш ґрунтовного опробування.

**Перспективи подальших розвідок.** Подальші дослідження будуть спрямовані на створення інших варіантів методичних комплексів вправ фізичної підготовки юних гравців у теніс, з метою впровадження їх у передзмагальному періоді та протягом змагальних періодів різної тривалості.

#### Література

1. Зайцева В. О., Шевченко О. О. Зміни рівня швидкісної та швидкісно-силової підготовленості юних тенісистів 7-9 років. *Спортивні ігри*. 2017. №4. С. 19-22.
2. Лапицький В. О., Міщенко О. В., Скрипка І. М. Обґрунтування ефективності методики тренувального процесу юних тенісистів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Чернівці, 2017. Вип. 2 (147). С. 192-194.
3. Ноздрачева А. В., Степанова М. Е. Сравнительный анализ подготовки юных теннисистов в различных странах мира. *Актуальные научно-методические проблемы подготовки спортсменов в игровых видах спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием*. Москва, 2019. С. 97-99.
4. Прокопенко А. О., Гончарова Н. М., Нагорна В. О. Рівень розвитку координаційних здібностей тенісистів 7-10 років. *Молодь та олімпійський рух: матеріали доповідей X Міжнародної конференції*. Київ, 2017. С. 154-156.
5. Собко І. М., Улаєва Л. О., Кушнір Ю. В. Застосування технічних пристроїв у тренувальному процесі тенісистів початкового етапу навчання. *Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія: матеріали статей XII міжнародної наукової конференції*. Харків-Торунь, 2019 С. 196-200.
6. Степанова М. Е. Учебно-методическое пособие. Техника основных ударов в теннисе: красный уровень. Москва: ТВТ Дивизион, 2018. 135 с.
7. Чехівська Ю. С., Гуренко О. А. Особливості етапів тренувального процесу в багаторічній підготовці тенісистів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2020. Випуск 3 (123) 2020. С. 168-172.
8. Ferrauti A., Ulbricht A., Fernandez-Fernandez J. Assessment of physical performance for individualized training prescription in tennis. *Tennis medicine*. Springer: Cham, 2018. P. 167-188.

9. Gallo-Salazar C., Del Coso J., Barbado D., Lopez-Valenciano A., Santos-Rosa F. J. et al. Impact of a competition with two consecutive matches in a day on physical performance in young tennis players. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*. 2017. №42 (7). P. 750-756.
10. Kozina Z., Yevtyfiieva I., Muszkieta R., Krzysztof P., Podstawski R. General and individual factor structure of complex preparation of young tennis players of 10-12 years. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. №20. P. 1242-1249.
11. Yevtyfiieva I. I., Korobeinik V. A., Kolisnychenko A. O. The influence of training loads of technical and tactical training on the cardiovascular system of tennis players 10-12 years. *Health, sport, rehabilitation*. 2020. №5 (4). P. 23-32.

#### References

1. Zaitseva, V. O., Shevchenko, O. O. (2017), Zminy rivnia shvydkisnoi ta shvydkisno-sylovoi pidhotovlenosti yunyh tenisystiv 7-9 rokiv [Changes in the level of speed and speed-strength training of young tennis players aged 7-9]. *Sportyvni ihry*, vol. 4, pp. 19-22.
2. Lapytskiy, V. O., Mishchenko, O. V., Skrypka, I. M. (2017), Obgruntuvannya efektyvnosti metodyky trenuvalnoho protsesu yunyh tenisystiv [Substantiation of efficiency of methods of training process of young tennis players]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Seriya: Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannia ta sport*, vol. 2 (147), pp. 192-194.
3. Nozdracheva, A. V., Stepanova, M. E. (2019), Sravnitel'nyj analiz podgotovki yunyh tenisistov v razlichnyh stranah mira [Comparative analysis of the training of young tennis players in different countries of the world]. *Aktual'nye nauchno-metodicheskie problemy podgotovki sportsmenov v igrovyyh vidah sporta: Materialy Vserossiyskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem*, Moskva, pp. 97-99.
4. Prokopenko, A. O., Honcharova, N. M., Nahorna, V. O. (2017) Riven rozvytku koordynatsiinykh zdbnostoni tenisystiv 7-10 rokiv [The level of development of coordination abilities of tennis players is 7-10 years old]. *Molod ta olimpiyskiy rukh: Zbirnyk tez dopovidei X Mizhnarodnoi konferentsii*, Kyiv, pp. 154-156.
5. Sobko, I. M., Ulaieva, L. O., Kushnir, Yu. V. (2019), Zastosuvannya tekhnichnykh prystroiv u trenuvalnomu protsesi tenisystiv pochatkovoho etapu navchannia [The use of technical devices in the training process of tennis players of the initial stage of training]. *Tekhnologii zberezhenia zdorovia, reabilitatsiia i fizychna terapiia: Zbirnyk statei XII mizhnarodnoi naukovo konferentsii*, Kharkiv-Torun, pp. 196-200.
6. Stepanova, M. E. (2018), Uchebno-metodicheskoe posobie. *Tekhnika osnovnykh udarov v tennis: krasnyj uroven'* [Study guide. Basic Tennis Shot Technique: Red Level]. Moskva, TVT Divizion, 135 p.
7. Chekhivska, Yu. S., Hurenko, O. A. (2020), Osoblyvosti etapiv trenuvalnoho protsesu v bahatorichnii pidhotovtsi tenisystiv [Features of the stages of the training process in the long-term training of tennis players]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*, vol. 3 (123), pp. 168-172.
8. Ferrauti, A., Ulbricht, A., Fernandez-Fernandez, J. (2018) Assessment of physical performance for individualized training prescription in tennis. In: *Tennis medicine*, Springer, Cham, pp. 167-188.
9. Gallo-Salazar, C., Del Coso, J., Barbado, D., Lopez-Valenciano, A., Santos-Rosa F. J. et al. (2017) Impact of a competition with two consecutive matches in a day on physical performance in young tennis players. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, vol. 42 (7), pp. 750-756.
10. Kozina, Z., Yevtyfiieva, I., Muszkieta, R., Krzysztof, P., Podstawski, R. (2020) General and individual factor structure of complex preparation of young tennis players of 10-12 years. *Journal of Physical Education and Sport*, vol. 20, pp. 1242-1249.
11. Yevtyfiieva, I. I., Korobeinik, V. A., Kolisnychenko, A. O. (2020) The influence of training loads of technical and tactical training on the cardiovascular system of tennis players 10-12 years. *Health, sport, rehabilitation*, vol. 5 (4), pp. 23-32.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).17

**Коропатов Б.М. – викладач**  
**Терещенко В.І. – професор**  
**Козлова К.П. – магістр**  
**Український гуманітарний інститут**

#### ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я

*У статті підкреслюється значущість фізичної культури для здоров'я студента. Визначається залежність між рівнем розвитку фізичної культури і здоров'ям особистості. Виявляються педагогічні умови підвищення рівня фізичної культури студента як запоруки його здоров'я.*

**Ключові слова:** фізична культура, здоров'я, самовдосконалення, особистість, студент, саморозвиток.

**Koropatov B. M., Tereshchenko V. I., Kozlova K. P. Physical education is vital for healthy growth.** *The importance of physical training for a student's health is underlined in the article. In addition, dependence between a level of physical training development and person's health is defined. Physical training is not only a certain level of physical activity. Psycho-educational conditions of student's physical training level as a source of its health are highlighted in the article too.*

*Reforming higher education in Ukraine requires finding new ways to solve the problem of personality formation, development of its physical, mental and spiritual strength. The priority task of the education system is to educate people in the spirit of responsible attitude to their own health and the health of others as the highest social value, the formation of a high level of health of student youth. One of the main tasks of the modern education system is to form a high level of physical culture in students. According to the latest scientific data, up to 90% of students have serious health problems, 50% or more are on the dispensary*