

**ДНІПРОВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ОЛЕСЯ
ГОНЧАРА**

**Факультет медичних технологій діагностики та реабілітації
Кафедра фізичного виховання та спорту**

Матеріали Регіональної наукової інтернет-конференції

**«Актуальні проблеми фізичного
виховання та спорту в сучасних умовах»**

25 Листопада 2024

Збірник наукових праць



Дніпро 2024

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДНІПРОВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ОЛЕСЯ ГОНЧАРА**

**Факультет медичних технологій діагностики та реабілітації
Кафедра фізичного виховання та спорту**

Матеріали Регіональної наукової інтернет-конференції

**«Актуальні проблеми фізичного
виховання та спорту в сучасних умовах»**

25 ЛИСТОПАДА 2024

Збірник наукових праць

Дніпро 2024

УДК 796.011.1(06)

A 43

Відповідальний редактор:

Горпинич О. О. кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара

Редакційна колегія:

Глоба Т. А. кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (відповідальний секретар);

Мартінова Н. П., кандидат педагогічних наук, доцент;

Черевко С. В., кандидат педагогічних наук, доцент.

A 43 Матеріали Регіональної наукової інтернет-конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах»: збірник наукових праць. ДНУ ім. О. Гончара. Дніпро, 2024. 295 с.

Збірник містить матеріали, що розкривають питання щодо якісних характеристик результативності освітнього процесу з фізичного виховання, спорту, здорового способу життя, реабілітації та кінезіотерапії на сучасному етапі.

49107, м. Дніпро, Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, вул. Казакова, 24А, Палац спорту, кафедра фізичного виховання та спорту; e-mail: Tatyana.Globa05@gmail.com

© Тексти авторів
© Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара
© Кафедра фізичного виховання та спорту

ЗМІСТ

Секція: ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ

Tsvetkova Ye. Fitness and its impact on mental health

.....
9

Баширова І. Ефективне використання різних видів рухової діяльності для розвитку силових якостей здобувачів вищої освіти

.....
14

Безценна М.Є. Вплив сучасного світу на спорт

.....
18

Бондаренко А. А. Джампінг-фітнес як сучасний засіб покращення стану здоров'я жінок

.....
22

Бондарь П. П. Фітнес-технології як мотиватор на заняттях фізкультури

.....
26

Горіна М. В. Вплив фізичної активності на особисте зростання і соціалізацію

.....
29

Дзюба Є. О. Інновації в спортивних іграх та їх вплив на активність молоді

.....
33

Дідковський О. П., Бондарець Ю. С. Оптимізація фізичного виховання учнівської молоді з урахуванням рівня соматичного здоров'я	37
Іванюк Д. А. Аналіз підготовки США до Олімпійських і Паралімпійських ігор 2028 року	41
Індиченко Л. С. Спортивні танці як інструмент успішного студента	44
Індиченко Л.С., Пукас А. Історія легкоатлетичних змагань в Україні та найкращі легкоатлети за останні роки	49
Карачун Б. А. Фізична активність як ключ до підвищення працездатності	53
Корінной О. Г. Порівняльна характеристика розвитку дзюдо в Україні та Японії	58
Красношлик І. В. Допінг в сучасному спорті	63
Ляшко П. І. Функціональні можливості організму студентів під час занять фізичним вихованням ЗВО	

Максименко К. О. Фізичне виховання студентської молоді на сучасному етапі

.....
71

Максимович А. О., Хотієнко С. В. Розгляд чинників впливу на організацію проведення Олімпійських ігор в Парижі 2024

.....
76 Назаренко П. М., Хотієнко С. В. Впровадження інноваційних цифрових технологій у фізичних тренуваннях

.....
80

Ніловка К. Д. Вплив тенісу на здоров'я студентської молоді

.....
85

Обрядін М. П. Спорт під час війни: як українські спортсмени продовжують змагатися та підтримують країну

.....
88

Онопко С. М. Адаптація фізичного виховання до умов цифрової епохи

.....
92

Павлюк І. С., Гирич Д. І. Пляжний теніс, як ефективний засіб залучення молоді до спорту та формування культури активного способу життя

.....
96

Піскун Я. Р. Сучасні погляди на роль фізичного виховання у формуванні здорового способу життя у школярів та здобувачів вищої освіти

.....

100

Піскун Я. Р., Горпинич О. О. Інформаційні та комп'ютерні технології у фізичному вихованні та спорті

.....
103

Присяжна М. К., Шестерніна Н. Л. Вплив вправ фейсбілдингу на обличчя та загальний стан організму

.....
106

Приходько К. Ю. Erasmus+ у сфері фізичної культури: перспективи та виклики для України

.....
111

Путь В. В., Хотієнко С. В. Огляд переваг та недоліків дистанційного навчання з фізичного виховання

І. С. Павлюк

завідувачка кафедри, доцент, к.фіз.вих.

Національний університет харчових технологій

Д. І. Гирич

викладач

Національний університет харчових технологій

ПЛЯЖНИЙ ТЕНІС, ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ

ЗАЛУЧЕННЯ МОЛОДІ ДО СПОРТУ ТА

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ АКТИВНОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Анотація. У статті розглядаються актуальні питання розвитку та популяризації пляжного тенісу в Україні, зокрема в закладах вищої освіти (ЗВО). Окреслюються основні виклики, такі як недостатня інфраструктура та

низька обізнаність населення. Пропонуються стратегії популяризації пляжного тенісу серед студентів, включаючи інтеграцію до навчальних програм, організацію змагань, розвиток інфраструктури та інформаційні кампанії. Зазначається важливість підтримки з боку держави та співпраці з федерацією.

Ключові слова: пляжний теніс, здоровий спосіб життя, інфраструктура, студентська молодь.

Annotation. The article examines current issues of development and popularization of beach tennis in Ukraine, in particular in institutions of higher education (HEIs). Major challenges such as insufficient infrastructure and low public awareness are outlined. Strategies for popularizing beach tennis among students are proposed, including integration into educational programs, organization of competitions, infrastructure development, and information campaigns. The importance of support from the state and cooperation with federations is noted.

Keywords: beach tennis, healthy lifestyle, infrastructure, student youth.

Пляжний теніс є порівняно новим видом спорту, який швидко набирає популярності у світі. Його розвиток почався в Італії в 1970-х роках і з тих пір цей вид спорту поширився на багато країн [4]. Успіх пляжного тенісу пояснюється простотою правил, доступністю та можливістю займатися на відкритому повітрі, що є важливим для залучення широкого кола прихильників активного відпочинку. В Україні цей вид спорту також починає набирати популярності, проте його розвиток стикається з низкою викликів [3, 5]. Таким чином, актуальність дослідження полягає в аналізі сучасного стану та перспектив розвитку пляжного тенісу в Україні, визначенні ключових напрямів популяризації та подоланні перешкод на шляху до його розвитку в закладах вищої освіти. На сьогоднішній день, пляжний теніс в Україні перебуває на стадії формування. Перші офіційні змагання почали проводитися лише кілька років тому, і хоча кількість учасників та ентузіастів поступово зростає, він ще не став масовим видом спорту. Основними центрами розвитку

є великі міста, такі як Київ, Одеса та Львів, де існує інфраструктура для проведення тренувань і турнірів. Проте в багатьох регіонах країни цей вид спорту ще не здобув належного визнання [1]. Значну роль у розвитку пляжного тенісу відіграють спортивні клуби та асоціації, які організують навчальні програми, аматорські та професійні турніри. На сьогодні в Україні вже є кілька спортсменів, які представляють країну на міжнародних змаганнях і показують непогані результати. Однак, загальна кількість кваліфікованих тренерів та суддів залишається недостатньою, що гальмує розвиток цього спорту на національному рівні. Однією з основних проблем є нестача інфраструктури: спеціально облаштованих пляжних майданчиків та спортивних залів для проведення тренувань взимку. Також спостерігається обмежена кількість турнірів та 97 змагань, що ускладнює підвищення рівня майстерності спортсменів та їхній вихід на міжнародну арену. Фінансування є ще однією перешкодою. Відсутність державної підтримки та спонсорів призводить до того, що спортсмени часто змушені самотійно оплачувати участь у змаганнях та тренуваннях. Це обмежує можливості розвитку для багатьох талановитих гравців. Пляжний теніс має великі перспективи для розвитку завдяки своїй доступності та динамічності [4]. Однією з ключових задач є його популяризація серед молоді, що сприятиме розширенню бази спортсменів і зростанню кількості змагань. Залучення молоді до занять пляжним тенісом може відбуватися через організацію дитячих та юнацьких змагань, а також через створення спеціалізованих спортивних секцій. Важливою є співпраця з освітніми установами, що дозволяє впроваджувати пляжний теніс у навчальні програми. Таким чином, на сьогоднішній день, набуває актуальності питання популяризація пляжного тенісу в закладах вищої освіти (ЗВО), що може сприяти розвитку цього виду спорту серед молоді та залученню студентів до активного способу життя [1]. Пляжний теніс має позитивний вплив на здоров'я людей завдяки своїй аеробній природі, яка сприяє зміцненню серцево-судинної системи, поліпшенню фізичної витривалості та координації рухів. Цей вид спорту є менш травматичним, порівняно з традиційним тенісом, через

м'яке покриття піску, яке зменшує навантаження на суглоби та м'язи [1]. Заняття пляжним тенісом також сприяють розвитку соціальних навичок та згуртуванню. Турніри, змагання та спортивні заходи стають майданчиком для спілкування, розвитку командного духу та підтримки здорового способу життя [2]. Таким чином, пляжний теніс може виконувати не лише спортивну, але й соціальну функцію в житті студентської молоді, підвищуючи якість життя та здоров'я студентів. Популяризувати пляжний теніс в ЗВО, можна використати наступну стратегію: Запровадження пляжного тенісу до навчальних програм фізичного виховання • Інтеграція пляжного тенісу, як частини навчальних занять з фізичного виховання може бути одним із перших кроків. Для цього необхідно підготувати тренерів, які зможуть викладати цей вид спорту, та забезпечити наявність необхідного обладнання. • Залучення викладачів фізичної культури до спеціалізованих курсів підвищення кваліфікації з пляжного тенісу сприятиме їх готовності викладати цей спорт студентам. • Включення елементів пляжного тенісу до навчального процесу дозволить студентам ознайомитися з цим видом спорту, розвинути основні навички та зробити тренування різноманітними. Розвиток інфраструктури на базі університетів 98 • Створення або облаштування спортивних майданчиків з піщаним покриттям на території університетів для тренувань з пляжного тенісу. Такі майданчики можна використовувати також для інших пляжних видів спорту. • Розширення інфраструктури дозволить проводити тренування та змагання цілий рік, навіть у зимовий період, якщо будуть доступні закриті спортивні зали з піщаним покриттям. Організація студентських турнірів та змагань • Проведення міжвузівських турнірів, внутрішніх чемпіонатів або аматорських змагань із пляжного тенісу може значно підвищити інтерес до цього виду спорту. • Розробка системи рейтингових змагань серед ЗВО, яка б включала регулярні турніри, дозволить сформувати своєрідну "студентську лігу пляжного тенісу". Це буде мотивувати студентів брати участь та змагатися за призові місця. • Створення нагородних фондів, залучення спонсорів для підтримки змагань сприятиме підвищенню престижу турнірів та

залученню більшої кількості учасників. Проведення майстер-класів та відкритих тренувань • Запрошення професійних спортсменів та тренерів для проведення майстер-класів з пляжного тенісу. Це дасть студентам можливість навчатися у професіоналів, отримати мотивацію та натхнення. • Організація відкритих тренувань для всіх бажаючих дозволить залучити нових учасників, які, можливо, раніше не займалися спортом. Відкрите тренування можна проводити як частину різних університетських заходів. Створення спортивних клубів або секцій з пляжного тенісу при ЗВО • Відкриття таких секцій також буде корисним для студентів, так як вони будуть сприяти оздоровленню студентів та покращенню їх комунікативних навичок. Інформаційні кампанії та заходи з популяризації • Організація лекцій, презентацій або виступів відомих спортсменів з пляжного тенісу для популяризації цього виду спорту серед студентів. • Використання соціальних мереж, веб-сайтів ЗВО та інших інформаційних ресурсів для поширення новин про пляжний теніс, анонсування змагань, майстер-класів та тренувань. • Проведення флешмобів, конкурсів та інтерактивних заходів, присвячених пляжному тенісу, допоможе підвищити інтерес до цього спорту у молодіжному середовищі. Таким чином, виходячи з вище викладеного, популяризація пляжного тенісу в закладах вищої освіти є важливим кроком для розвитку цього виду спорту в Україні.

Висновки. Пляжний теніс в Україні має значний потенціал для розвитку, особливо в контексті закладів вищої освіти (ЗВО), які можуть стати важливою платформою для популяризації цього виду спорту. Незважаючи на низький 99 рівень обізнаності про пляжний теніс та обмежену інфраструктуру, існує можливість подолання цих викликів за умови комплексного підходу. Заклади вищої освіти мають потенціал стати осередками розвитку пляжного тенісу завдяки великій кількості молодих людей, зацікавлених у нових видах активності. Інтеграція пляжного тенісу в навчальні програми фізичного виховання, організація студентських турнірів та створення спортивних секцій сприятимуть формуванню культури занять цим спортом серед студентів. Проведення внутрішніх університетських та міжвузівських турнірів

підвищить інтерес до пляжного тенісу, сприятиме формуванню спортивних спільнот та стимулюватиме здорову конкуренцію серед студентів. Регулярні змагання, відкриті тренування та майстер-класи можуть слугувати ефективним інструментом популяризації. Державна підтримка та співпраця з Федерацією Тенісу України можуть забезпечити фінансування для розвитку спортивної інфраструктури, організації турнірів та навчання тренерів. Створення державних програм для підтримки спорту в ЗВО допоможе поширити пляжний теніс на національному рівні. Отже, розвиток пляжного тенісу в закладах вищої освіти має великий потенціал для сприяння масовому спорту, залучення молоді до активного способу життя та покращення здоров'я населення. Комплексний підхід, що включає інфраструктурні, організаційні та інформаційні заходи, дозволить забезпечити сталий розвиток пляжного тенісу як важливого елементу спортивної культури України.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Українська Федерація Тенісу. (2022). Розвиток пляжного тенісу в Україні.
2. Carpes, L., Jacobsen, A., Domingues, L. et al. Recreational beach tennis reduces 24-h blood pressure in adults with hypertension: a randomized crossover trial. *Eur J Appl Physiol* 121, 1327–1336 (2021). <https://doi.org/10.1007/s00421-021-04617-4>.
3. Smith, J. (2021). The Rise of Beach Tennis in Coastal Regions
4. International Tennis Federation. (2023). Beach Tennis Rules and Regulations.
5. Fédération Internationale de Beach Tennis. (2022). Global Beach Tennis Development Report.
6. International Tennis Federation [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://www.itftennis.com/en/news-and-media/articles/on-the-up-beachtennis-booming-in-brazil/>