

переорієнтації цілей сучасної освіти. Впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій в освітній, рекреаційний та реабілітаційний процес спрямований на формування культури здоров'я, розширення арсеналу рухових дій, застосування якого дозволяє випускникові закладу загальної середньої освіти максимально ефективно реалізувати свій потенціал в подальшій навчальній і виробничій діяльності.

Список використаних джерел

1. Грибан Г.П., Ткаченко П.П., Скорий О.С., Пилипчук П.Б. Фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні : метод. рекомендації для самостійної роботи здобувачів. Житомир: Вид-во «Рута», 2023. 30 с.
2. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології: методичні рекомендації до виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань для здобувачів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) другого (магістерського) рівня / уклад. : К. С. Гордеєва. Слов'янськ : ДДПУ, 2024. 94 с
3. Шелехова Т. В., Степчук Н. В., Петрушко М. І. Фізкультурно-оздоровчі технології на сучасних уроках фізичного виховання. *Україна. Здоров'я нації*. 2019. № 2. С. 217–218.

МОРФОЛОГІЧНИЙ ПРОФІЛЬ ТЕНІСИСТА В АСПЕКТІ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ

Горохов Сергій Анатолійович,

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти

кафедри теорії й методики фізичного виховання,

адаптивної та масової фізичної культури

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Спорт вищих досягнень ставить комплекс вимог до рівня фізичного розвитку дітей, при цьому необхідною умовою є всебічна фізична підготовка дитини. Для досягнення поставлених цілей особлива увага має приділятися відбору дітей на основі грамотного визначення їх фізичного та психічного стану, рівня майстерності та чіткого бачення перспектив їх розвитку, правильного вибору тренера для дитини та розробки індивідуальної програми її спортивної підготовки.

Спортивний відбір є системою організаційно-методичних заходів комплексного характеру, що включає педагогічні, соціологічні, психологічні та медико-біологічні методи дослідження, на основі яких виявляються задатки та здібності дітей, підлітків, дівчат та юнаків для спеціалізації у певному виді спорту.

Загальнофізична та спеціальна підготовка дітей є важливими аспектами для визначення їх спортивних здібностей та потенціалу для тенісу. Для цього

необхідно протестувати дитину на виконання вимог загальнофізичної та спеціальної підготовки, оцінити її рівень та намітити перспективи.

Для відбору майбутніх тенісистів необхідно використовувати наступні контрольні випробування: біг на 30 метрів, неперервний біг протягом 5 хвилин, човниковий біг 3×10, стрибок у довжину, стрибок у висоту та метання м'яча.

Для досягнення високих спортивних результатів у тенісі надзвичайно важлива витривалість; саме на цей фактор загальнофізичної підготовки дитини необхідно звернути особливу увагу. Також дуже важлива координація рухів.

Психічна готовність дитини також є важливим аспектом. Діти, особливо дошкільного або молодшого шкільного віку (який є чутливим періодом для початку підготовки тенісистів), можуть важко переносити розставання з батьками, а нові люди та незнайоме середовище можуть підвищувати стрес до плаксивого або істеричного стану. Тому важливо переконатися, що дитина здатна адекватно переносити тренувальний процес в умовах спортивної школи.

Бажання та особисті (психологічні) якості дитини є важливими аспектами в процесі відбору для зайняття тенісом. Кожен вид спорту потребує від спортсмена наявності таких властивостей процесів збудження та гальмування, які б у повній мірі забезпечували досягнення спортивної майстерності, саме в даній спеціалізації. Відбір дітей для тенісу повинен базуватися на вивченні індивідуальних особливостей вищої нервової діяльності дитини та їх відповідності вимогам тенісу. Крім того, важливою є наявність у дитини розвинутого почуття гідності та честі, оскільки діти з такими якостями мають більшу здатність витримувати труднощі у спортивній діяльності та постійно ускладнювати собі завдання.

Дитина повинна мати чітке бажання займатися обраним видом спорту. Тут важливо враховувати бажання, мотиви та інтереси дитини, правильно визначити, чим саме вона хоче займатися і чи хоче взагалі. Тренер повинен опиратися на результати аналізу причин відсіву юних спортсменів-тенісистів, які мали задатки для успішного спортивного вдосконалення на перших етапах тренувального процесу [1].

Також важливо, щоб батьки усвідомлювали, що дитина є унікальною особистістю і не заміняли спортивні цілі дитини своїми власними, не вважали її успіхи у спорті своїми і дозволяли їй реалізуватися у спорті самостійно.

Морфологічний профіль гравця в великому тенісі включає в себе фізичні характеристики та параметри, які можуть впливати на його чи її гру. Ось деякі ключові аспекти морфологічного профілю тенісиста:

1. **Зріст** – зріст гравця може впливати на його стратегію гри та стиль гри. Високі гравці можуть мати перевагу у силі та облаштуванні, що може бути корисним у волейбольній грі та сильних сервісах. Низькі гравці, з іншого боку, можуть бути більш маневреними та швидкими на корті.

2. **Будова тіла** – різні типи тіла можуть підходити для різних стилів гри. Наприклад, гравці з більшою масою м'язів можуть бути сильнішими у волейбольних ударах, тоді як гравці з більшою гнучкістю можуть бути більш еластичними та швидкими на корті.

3. **Сила та м'язова маса** – сила та м'язова маса гравця можуть впливати на його чи її здатність до гри в атакуючому стилі та виконання потужних ударів.

4. **Швидкість та реакція** – швидкість реакції та швидкість руху є важливими аспектами гри в теніс. Гравці зі швидкими реакціями можуть легше відповідати на швидкі м'ячі та переважати у вирішальних моментах матчу.

5. **Витривалість** – теніс – це спорт, який вимагає витривалості та великої фізичної витривалості. Гравці з високим рівнем витривалості можуть бути здатні грати на високому рівні протягом тривалого часу без втрати продуктивності.

6. **Гнучкість та координація** – гнучкість та координація дуже важливі для виконання технічно складних ударів та рухів, таких як волейбол, звернення та виконання різних типів ударів [2].

Остаточне рішення про залучення дитини до занять великим тенісом має базуватися на комплексній оцінці всіх перелічених факторів, а не на врахуванні будь-якого одного чи двох з них.

Загальний морфологічний профіль гравця великого тенісу може варіюватися в залежності від його чи її індивідуальних характеристик та стилю гри. Тренери та спортивні фахівці можуть враховувати ці фізичні параметри при визначенні найкращих методів тренування та розвитку гравця.

Список використаних джерел

1. Куцериб Т., Гриньків М., Вовканич Л., Музика Ф. Особливості соматотипу представників ігрових видів спорту. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2014. № 4(18). С. 37–44.

3. Хацко І.-В. Ю., Каратник І. В. Техніко-тактичні дії висококваліфікованих тенісистів світу. *Фізична культура та здоров'я різних груп населення* : матеріали V Міжнар. електрон. наук.-практ. конф. студ. та молодих вчених (21-25 квітня 2014 р.). Одеса, 2014. С. 70–71.