

УДК 796.012.23.342

ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ ТА НАВИЧОК УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ З ВИКОРИСТАННЯМ ТЕНІСУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Галина ШАМАРДІНА¹, Людмила ШУБА²

*Запорізький національний технічний університет¹,
Навчально-виховний комплекс № 111*

*„спеціалізована природно-математична школа –
дошкільний навчальний заклад”² м. Дніпропетровськ*

Анотація. Висвітлено проблеми фізичного виховання молодших школярів на сучасному етапі в Україні. Проаналізовано питання розробки нових підходів, пов'язаних із диференційованим програмуванням розвитку рухових здібностей учнів першого класу у процесі урочної форми, що сприятиме поліпшенню вирішення завдань фізичного виховання в школі. Відзначено зростання розвитку показників фізичної підготовки дітей експериментальної групи як у хлопців, так і в дівчат. Доведено наукове обґрунтування розробленої інноваційної технології використання засобів тенісу під час уроків фізичної культури.

Ключові слова: методика, навчання, теніс, зорово-моторна координація, молодша школа, спритність, підготовка, послідовність, виховувати.

Постановка проблеми. Фізична культура розглядається як найважливіший, іноді вирішальний чинник зміцнення здоров'я молодого покоління і його стійкості до несприятливих умов довкілля. Важливим завданням фізичного виховання є зміцнення здоров'я людини як складової повноцінного розумового й морального розвитку особистості ще з раннього дитинства [5].

Відзначено, що порівняно з середнім та старшим віком за умови правильної організації рухів фізичні навантаження є найефективнішими в молодших класах, а найістотніші зміни в розвитку фізичних властивостей відбуваються в 6 – 12 років. Таким чином, якщо враховувати вікові особливості розвитку дітей, можна вдало та спрямовано розвивати основні фізичні здібності дітей молодшого шкільного віку.

Заняття фізичними вправами позитивно впливають на розвиток пам'яті, мислення, уваги дітей, удосконалення фізичних якостей, рухову підготовленість і фізичну готовність до життя, збільшують і урізноманітнюють їхні фізичні можливості [1, 4].

Теніс – це гра руху. Завдяки йому досягається розвиток рухових якостей і координаційних здібностей дітей, розширюється фонд їх рухових умінь і навичок, а також значно збільшується резерв функціональних систем організму. Відбувається активація розвитку та зміцнення опорно-рухового апарату, поліпшується функціонування основних систем і внутрішніх органів дітей [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Пошуку засобів підвищення ефективності фізичного виховання дітей та підлітків присвятили свої дослідження різні вчені. Організаційно-педагогічне та методологічне підґрунтя удосконалення системи фізичного виховання школярів вивсвітлено в дослідженнях Л. В. Волкова, О. Д. Дубогай, Т. Ю. Круцевич, О. С. Куца, Б. М. Шияна; диференційованого фізичного виховання стосуються дослідження Т. В. Петровської, Н. В. Москаленко, В. В. Веселової та ін.; використанню різних видів спорту у фізичному вихованні учнів молодших класів присвятили свої дослідження В. М. Шаулін, А. В. Цьось, А. Я. Вольчинський, Л. Л. Харченко, М. М. Борецько, В. Жилуок, Є. В. Столітенко, О. В. Шиян та ін.

Однак не було виявлено досліджень, присвячених пріоритетному застосуванню тенісу як засобу підвищення ефективності фізичного виховання учнів молодших класів.

У зв'язку з цим, актуальною є проблема розробки науковообґрунтованої методики використання тенісу у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

Мета – обґрунтувати зміст уроків фізичної культури для дітей молодшого шкільного віку з використанням тенісу.

Основна мета, яку необхідно досягти впродовж першого року навчання в школі, – адаптація до нових умов життя. У цей час спостерігається збільшення статичного компонента в руховому режимі через необхідність проведення довшого часу в положенні сидячи на уроках у школі, і виникає завдання компенсації дефіциту активних рухів за рахунок уроків фізичної культури та активізації рухового режиму в позаурочний час. Головне завдання цього періоду – допомогти учням усвідомити необхідність набуття звички до систематичних занять фізичними вправами для здоров'я та нормальної життєдіяльності, виховувати в них самодисципліну, відповідальність, терпіння, розвиток моральних якостей.

Результати дослідження та їх обговорення. Завдяки грі в теніс досягається розвиток рухових якостей і координаційних здатностей дітей, розширюється фонд їхніх рухових умінь і навичок, а також значно збільшується резерв функціональних систем організму. Відбувається активізація розвитку та зміцнення опорно-рухового апарату, функціонування основних систем і внутрішніх органів. Підготовка тенісистів насичена різноманітними засобами, що комплексно впливають на руховий апарат, спрямована на розвиток здібностей швидкісно-силового характеру. Здійснюється цілеспрямований вплив на різні компоненти рухових здібностей таких як швидкість зорово-моторної реакції, частота рухів, короткочасні силові напруги [3].

Дуже важливим фактором при грі в теніс є баланс тіла. Баланс – це здатність утримувати рівновагу тіла. Існує два основні типи балансу: статичний (здатність утримувати рівновагу в нерухливому положенні) і динамічний (здатність утримувати рівновагу в русі). Завдяки володінню такою здатністю, людина максимально повно може використовувати та реалізовувати свої фізичні можливості.

Існує безліч методів розвитку різних компонентів фізичної підготовки. Деякі системи тренування, наприклад тренування з інтервалом або по колу, використовуються для розвитку кількох компонентів одночасно. На рис. 1 [2, 3] наведено деякі важливі елементи фізичної підготовки тенісистів.

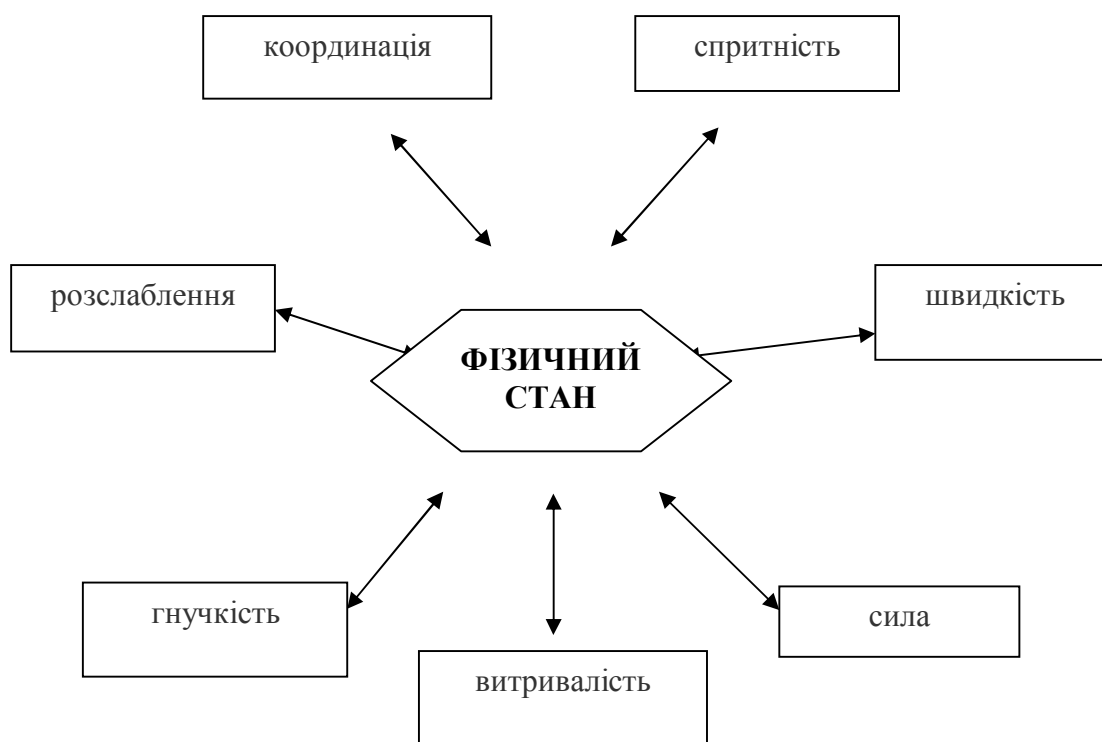


Рис. 1. Складові розвитку фізичної підготовки тенісистів

Координаційні вправи виконуються для поліпшення руху до м'яча, навколо м'яча, від м'яча. Координація необхідна при вправах на спритність і швидкість. Вправи на координацію

„рука-очі” найбільш відповідні для тенісу, тому що вони відображають особливості тенісу. При цьому використовуються різноманітні елементи: м'ячі, обручі, повітряні кулі, мотузки, конуси.

Спритність. Важливо виконувати рухи, створюючи ситуацію, що полегшує розвиток природних навичок руху. Вони повинні бути короткими й вибуховими, такими, якими вони виглядають на корті. Вправи повинні мати ті самі співвідношення, що і в умовах матчу (тобто від 5 до 15 с руху, від 15 до 25 с відновлення).

Тренування на швидкість повинно підкреслювати правильну спринтерську техніку та техніку швидкості в тенісі, біг на прискорення, якість, а не на кількість.

При тренуванні сили необхідно інтегрувати програми тренувань на силу із програмами технічних тренувань, чергувати вправи на нижню та верхню частини тіла. Діти, які не досягли статевої зрілості, повинні тренувати силу винятково з вагою свого тіла.

Витривалість – тривалий біг або біг підтюпцем, тренування з використанням фартлеку, тренування з інтервалами відпочинку, скакалка.

Гнучкість специфічна для кожного сухожилля. Тому кожне сухожилля повинно бути розтягнуте індивідуально. Існують три різні системи тренування на гнучкість: балістична, статична, пропріоцептивна (виконується з партнером).

Розслаблення – це процес, під час якого тіло школяра поступово відновлюється після вправ і готується до відпочинку.

Необхідно відзначити, що, як і в інших ігрових видах спорту, найкращим періодом для засвоєння основ техніки гри в теніс є молодший шкільний вік. У дитячо-юнацькій спортивній школі цей період є етапом початкової підготовки (табл. 1) [3]. Оскільки кількість різних проявів рухових якостей значна, то й удосконалювання кожного з них вимагає розробки диференційованої методики відповідно до обраного віку.

Таблиця 1

Структура довгострокового розвитку тенісистів у системі ДЮСШ

Стадії	Роки	% Теніс / % Не теніс	Фізичний стан	Причетність тренера
Ініціація	6 – 8	30/70	Участь у багатьох рухливих іграх. Участь у іграх з м'ячем. Вправи під музику для розвитку почуття ритму. Фізичний стан – усебічний розвиток рухових якостей. Приблизно 3 години на тиждень	Велика кількість різноманітних розваг, творчість у грі. Гра спрямована на розвиток моторних навичок

Перший рік занять – це ознайомлення з елементами техніки тенісу, використання вправ оздоровчої спрямованості та вправ загальної фізичної підготовки.

Основні завдання цього періоду – відчуття ракетки й м'яча, загартування, фізичний розвиток та зміцнення організму дитини.

У таких країнах як Австрія, Франція, США, Бельгія, Англія, Китай асфальтові корти розміщені так, щоб діти мали змогу грати на них під час перерви й після занять [2]. Цей фактор позитивно впливає на соціальний, індивідуальний розвиток особистості, навчає здорового способу життя та таким чином захищає дітей і підлітків від впливу вулиці й інших негативних чинників суспільства.

Отже, враховуючи сказане, ми розробили й науково обґрунтували авторську програму з фізичної культури для 6-річних дітей з використанням тенісу на уроках фізичної культури.

Розробка авторської експериментальної методики будувалася на основі головних положень програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. У ній відзначено, що основними завданнями школи та вчителів фізичної культури є виховання в учнів

бажання систематично займатися фізичними вправами, зміцнення здоров'я, навчання їх самостійно виконувати прості рухові дії, сприяння розвитку фізичних якостей, виконання правил безпеки. Використовувалися також і різноманітні дидактичні принципи (свідомості та активності, наочності, доступності, індивідуалізації, систематичності, прогресування) для впровадження в систему уроку фізичної культури вправ тенісу, які містять низку універсальних методик, без яких неможливо на високому якісному рівні вирішувати завдання навчання та виховання.

Педагогічні умови є одним із чинників ефективності уроку фізичної культури для підтримки належного рівня фізичної підготовленості та здоров'я школяра [1]. Ми зберегли всі навчальні теми, години та структуру уроку. Але запропонували новий підхід добору вправ для загального розвитку, ігор, естафет та обладнання на уроці.

Кожен урок фізичної культури мав чітку цільову спрямованість. На кожному уроці розв'язувались, як правило, комплекси взаємозалежних розвивальних, освітніх, оздоровчих і виховних завдань.

Запропонований урок фізичної культури проводився за загальноприйнятою схемою. Він складався з трьох частин:

1. Підготовча частина (7 – 10 % часу) була спрямована на організацію учнів, ознайомлення їх зі змістом та підготовку до основної роботи на уроці.

2. Під час основної частини (80 – 85 % часу) вирішувалися такі завдання – підвищення рівня фізичної підготовленості, працездатності, розвиток опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи, зорово-моторної реакції, уваги, „відчуття м'яча”, формування постави, гартування організму, розвиток морально-вольових якостей, підвищення позитивно-емоційного стану дитини, віри у свої можливості.

3. Заключна частина (5 – 6 % часу) була спрямована на відновлення організму дитини. Ця частина заняття дуже важлива тому, що уроки з фізичної культури в розкладі плануються в різний час. І дитина, повернувшись із цього уроку, повинна ще працювати на інших.

Для оптимізації та інтенсифікації проведення уроку використовували зміну місць занять, зміну вихідних положень, зміну обладнання та інвентарю, зміну партнерів, що дозволяло, не виділяючи окремих учнів, тримати всіх постійно в полі зору, приділяти дітям рівноцінну увагу.

Зважаючи на те, що дитина пізнає світ через гру, ми велику увагу зосередили на цьому факті. Естафети та рухливі ігри становили 35 % загального часу уроку. Ці вправи дуже важливі для загального розвитку дітей. Особлива цінність спортивних ігор полягає в можливості одночасно впливати на моторну та психічну сферу дитини. Швидка зміна ігрових ситуацій висуває підвищені вимоги до рухливості нервових процесів, швидкості реакції та нестандартності дій, коли звичні заучені дії можуть виявитися неефективними. Гра сприяє варіюванню рухів у обстановці, що швидко змінюється. Діти змушують себе мислити найбільш ощадливо, миттєво реагувати на дії суперника та партнера, приборкувати емоції [5].

Після проведення педагогічного експерименту з використанням нашої методики ми отримали такі результати. Показники тесту „нахил тулуба вперед” зросли на 222 % у хлопців і на 189 % у дівчат експериментальної групи, у контрольній групі – на 69,5 % у хлопців та на 50,7 % у дівчат. Такий істотний приріст у цьому тесті пов'язаний із тим, що період молодшого шкільного віку є сенситивним періодом для розвитку такої фізичної якості як гнучкість. Значний приріст результатів ($p < 0,05$) спостерігали і при виконанні тесту „піднімання тулуба в сід за 1 хв” – на 82,60 % у хлопців і на 77,60 % у дівчат експериментальної групи і лише на 17,80% у хлопців та на 18,30 % у дівчат контрольної групи. Показники тесту „згинання та розгинання рук в упорі лежачи” зросли на 96,20 % у хлопців і на 84,20 % у дівчат експериментальної групи, і лише на 19,50 % у хлопців і на 28,20 % у дівчат контрольної групи. У тесті „стрибок у довжину з місця” приріст результатів був однаковий як у хлопців, так і у дівчат експериментальної групи – 37,50 % і 37,50 % відповідно у той же час в контрольній групі приріст результату був менш істотним і також не мав великого коливання – 7,80 % у хлопців і 7,90 % у дівчат. Аналізуючи приріст результатів тесту „біг 30 м” відзначимо, що показники

експериментальної групи підвищилися на 18,70 % у хлопців і на 17,50 % у дівчат, а в контрольній групі приріст становив лише 9,60 % у хлопців та 8,20 % у дівчат. Показники тесту „човниковий біг 4x9 м” дали найменший приріст результату – 10,80 % у хлопців і 9,70 % у дівчат експериментальної групи та 2,70 % у хлопців, 2,50 % у дівчат контрольної групи.

Висновок. Експериментальна методика проведення уроків фізичної культури з використанням тенісу містить загальні завдання та принципи, засоби та методи розвитку фізичних якостей, вправи, які спрямовані на розвиток усіх груп м'язів з урахуванням вікових особливостей, планування навантаження та мотивацію до уроків, психологічний комфорт. Визначено нові підходи до організації процесу фізичного виховання школярів першого класу з використанням тенісу.

Список літератури

1. Педагогіка : модульний курс : навч. посіб. / І. П. Анєнкова, М. А. Байдан, О. А. Горчакова, В. М. Руссол : – Л. : Новий Світ – 2000, 2011. – 567 с. – ISBN 978-966-418-136-2.
2. Сав С. Тенніс: техника и тактические приемы. 185 упражнений / С. Сав.; Пер. с франц. Е. Исаковой. – Ростов н/Д. : Феникс, 2007. – 368 с.: ил. – (Все про sport). – ISBN 978-5-222-10975-5.
3. Тенніс для всіх. Національна теннісна рейтингова програма (НТРП) / Бретт К. Шварц, Крис А. Дазет; пер. с англ. Т.А. Бобровой. – М. : Астрель; АСТ, 2006. – 271 с., ил. – ISBN 5-271-13976-X.
4. Фіцула М. М. Педагогіка : навч. посіб. для студ. вищ. пед. закл. освіти. – К. : Академія, 2000. – 544 с. (Альмамагер). – ISBN 966-580-078-7.
5. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Академия, 2001. – 480 с. – ISBN 5-7695-0853-1.

List of references

1. Pedagogika : modul'nyy kurs : navch. posib. / I. P. Anyenkova, M. A. Baydan, O. A. Horchakova, V. M. Russol : – L. : Novyy Svit – 2000, 2011. – 567 s. – ISBN 978-966-418-136-2. (Ukr.)
2. Sav S. Tennis: tehnika i takticheskie priemy. 185 uprazhnenij / S. Sav.; Per. s franc. E. Isakovoj. – Rostov n/D. : Feniks, 2007. – 368 s.: il. – (Vse pro sport). – ISBN 978-5-222-10975-5. (Rus.)
3. Tennis dlja vseh. Nacional'naja tennisnaja rejtingovaja programma (NTRP) / Brett K. Shvarc, Kris A. Dazet; per. s angl. T.A. Bobrovvoj. – M. : Astrel'; AST, 2006. – 271 s., il. – ISBN 5-271-13976-X. (Rus.)
4. Fitsula M. M. Pedagogika : navch. posib. dlya stud. vyshch. ped. zakl. osvity. – K. : Akademiya, 2000. – 544 s. (Al'mamater). – ISBN 966-580-078-7. (Ukr.)
5. Holodov Zh. K. Teorija i metodika fizicheskogo vospitanija i sporta : ucheb. posobie dlja stud. vyssh. ucheb. Zavedenij / Holodov Zh. K., Kuznecov V. S. – 2-e izd., ispr. i dop. – M. : Akademiya, 2001. – 480 s. – ISBN 5-7695-0853-1. (Rus.)

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ УЧЕНИКОВ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕННИСА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Галина ШАМАРДИНА¹, Людмила ШУБА²

*Запорожский национальный технический университет¹,
Учебно-воспитательный комплекс № 111
„специализированная природно-математическая школа –
дошкольное учебное заведение”² г. Днепропетровск*

Аннотация. Показаны проблемы физического воспитания младших школьников на современном этапе в Украине. Рассмотрены вопросы разработки новых подходов, связанных с дифференцированным программированием развития двигательных способностей учеников первого класса в процессе урочной формы, которая будет оказывать содействие улучшению решения задач физического воспитания в школе. Отмечаем рост развития показателей физической подготовки детей экспериментальной группы как у мальчиков, так и у девочек. Доказано научное обоснование разработанной инновационной технологии использования средств тенниса во время уроков физической культуры.

Ключевые слова: методика, обучения, теннис, зрительно-моторная координация, младшая школа, ловкость, подготовка, последовательность, воспитывать.

FORMING OF MOVEMENT SKILLS AND PRACTICES FOR PRIMARY SCHOOL CHILDREN WITH USING OF TENNIS AT THE PHYSICAL TRAINING LESSONS

Galyna SHAMARDINA¹, Lyudmyla SHUBA²

*National Technical University of Zaporizhzhya¹,
Educational and Upbringing Complex № 111
“Specialized Nature And Mathematical School –
Preschool Educational Establishment”², Dnipropetrovsk City*

Annotation. The problems of physical education of primary school children at the present stage in Ukraine are represented in this article. The question of development of new approaches, related with the differentiated approach of the development of students' motive capabilities of the first form during the lessons that will be an instrument for improvement in deciding physical education tasks at school. We mark the increasing of physical development indices of children from the experimental group (boys and girls). Scientific evidence of the elaborated innovative technology of using tennis at physical training lessons is proved in the article.

Key words: methods, teaching, tennis, eye-hand coordination, preschool, agility, training, consistency, instill.