

УДК 796.011.3:796.342-053.5

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНА ОРГАНІЗАЦІЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ВИКОРИСТАННЯМ ЕЛЕМЕНТІВ ТЕНІСУ ДЛЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Людмила ШУБА

*Навчально виховний комплекс № 111
„спеціалізована природно-математична школа –
дошкільний навчальний заклад”, м. Дніпропетровськ*

Анотація. Стаття присвячена розробці та обґрунтуванню змісту уроків фізичної культури з використанням елементів тенісу для дітей першого класу. У статті ми також приділяємо особливу увагу градації навчальних годин програмного матеріалу та розміщенню його впродовж усього навчального року. Використання методів та принципів, технічних засобів, різновид спортивного обладнання. Відзначаємо зріст розвитку показників фізичної підготовки дітей експериментальної групи як у хлопців, так і у дівчат, завдяки використанню авторської методики.

Ключові слова: методика навчання, елементи тенісу, молодший шкільний вік, фізична підготовка, фізична культура, навчальні години, спортивне обладнання, експериментальна група, авторська методика.

Актуальність. У наш час зростає роль фізичного виховання та спорту для дітей з метою вирішення завдань оздоровлення та гармонійного розвитку молодого покоління. Сучасні умови життя ставлять високі вимоги до рівня фізичного розвитку, працездатності та функціонального стану організму дітей [3].

Дитячий організм на кожному етапі свого розвитку – це складна біологічна система, формування якої є природною передумовою для навчання та виховання. Молодший шкільний вік – відповідальний період у розвитку дитини, коли формується характер, розширюється світогляд дітей, закладається фундамент здоров'я та основи загальної фізичної підготовки людини [6, 7].

Національна програма “Діти України” підтверджує, що успішність навчання школяра за багатьма чинниками визначається рівнем стану його здоров'я. Розпочинаючи навчання у школі, 60% дітей мають проблеми зі станом здоров'я. І лише четверта частина дітей – здорові. 28,7% молодших школярів — умовно здорові. За результатами окремих досліджень [3], у молодших класах високими є показники захворюваності на гострі респіраторні вірусні інфекції і застудними захворюваннями (60-80%).

Однією з причин поганого стану здоров'я молодого покоління є його обмежений, пасивний руховий режим [1, 7]. Забезпечення оптимальної рухової активності як чинника формування здорового способу життя дитини та важливого елемента системи керування здоров'ям багато авторів вважають шляхом розв'язання проблеми рухового режиму. Власне, період дитинства є оптимальним для реалізації потенційних можливостей організму в м'язовій діяльності, що впливають на його розвиток.

Як відзначають автори [3, 5] програми з фізичної культури, спрямованої на підвищення рівня фізичної підготовленості, цей потенціал реалізується лише на 40%. Залежно від рівня кваліфікації та підготовленості вчителя з фізичної культури, велику увагу приділяють окремим спортивним (основи футболу, баскетболу, волейболу) та рухливим іграм, східним оздоровчим системам при зменшенні обсягу інших вправ. Учені та практики відзначають, що різноманітність фізичних вправ може бути реалізована і за рахунок введення до програми елементів тенісу, легкої атлетики, бадмінтону тощо. Це сприяє вирішенню оздоровчих та освітніх завдань. Необхідність дитини займатися та грати з предметом зумовлена природними передумовами і бажанням, а також визначеними труднощами набуття навичок володіння предметом.

Пошуку засобів підвищення ефективності фізичного виховання дітей та підлітків присвятили свої дослідження різні вчені. Організаційно-педагогічне та методологічне підґрунтя удосконалення системи фізичного виховання школярів наведено в дослідженнях Л.В. Волко

ва, О.Д. Дубогай, Т.Ю. Круцевич, О.С. Куца, Б.М. Шияна; диференційованому фізичному вихованню присвячені 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. Борейко, В. Жилюк, Є.В. Столітенко, О.В. Шиян та ін.

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

Теніс – це гра руху, постійних критичних положень. Гра залежить від вибухових швидкісних рухів, що чергуються з варіантами швидких бокових рухів. Завдяки тенісу досягається розвиток рухових якостей і координаційних здібностей дітей, розширюється запас 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.

Тому одним із нових підходів до розв'язання проблеми реалізації потенціальних можливостей організму дітей може стати спроба побудувати процес фізичного виховання молодших школярів на підставі використання елементів тенісу.

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

Мета дослідження – обґрунтувати зміст уроків фізичної культури для дітей молодшого шкільного віку з пріоритетним використанням елементів тенісу для підвищення рівня фізичної підготовленості та соматичного здоров'я дитини.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз та узагальнити найефективніші засоби та методи для організації уроків з фізичної культури для дітей молодшого шкільного віку.

2. Визначити взаємозв'язок між показниками фізичної підготовленості та соматичного здоров'я досліджуваних дітей, що навчаються в 1 класі загальноосвітньої школи.

3. Експериментально обґрунтувати зміст уроків фізичної культури для учнів перших класів за авторською методикою з пріоритетним використанням елементів тенісу.

4. На підставі впливу авторської методики на соматичне здоров'я та фізичну підготовленість дітей молодшого шкільного віку розробити практичні рекомендації для вчителів з фізичної культури.

Об'єкт дослідження – навчальний процес з фізичного виховання молодших школярів.

Предмет дослідження – зміст та методика проведення уроків фізичної культури з пріоритетним використанням елементів тенісу.

Теорія та методика шкільного фізичного виховання розвивається в останні роки значними темпами, поповнюючись новими даними та набуває дедалі більшого практичного значення. Однак мета фізичної культури може бути досягнута лише при грамотному керуванні педагогічним процесом, який враховуватиме розвиток фізичних якостей і мотивацію до уроку. Особливої значущості набувають питання добору засобів та методів фізичного виховання, які спрямовані на здобуття оздоровчого ефекту при заняттях фізичної культури в молодшому шкільному віці, тому що технічний прогрес нашого суспільства відкриває нові позитивні та негативні краєвиди.

Теніс – одна з найзахоплювальніших атлетичних спортивних ігор. Ця гра розвиває м'язи, поліпшує роботу серцево-судинної і дихальної систем, удосконалює швидкість реакції та орієнтування, поліпшує здоров'я та дозволяє активно відпочивати. Гра вимагає від спортсмена проявів не тільки неабияких фізичних якостей, але і високої концентрації уваги впродовж тривалого часу, швидкості реакції, інтуїції та твердої волі [2, 4]. Тому в нашій програмі ми пропонуємо використання елементів тенісу для вирішення всіх завдань фізичної культури в школі.

Для ефективнішого використання на уроках фізичної культури елементів тенісу ми в нашій програмі розділили семестри на блоки для ефективного засвоєння навчального матеріалу. Тому, що одна частина семестру проходить на спортивному майданчику – вулиці, а друга частина семестру в спортивному залі (табл. 1).

Таблиця 1

Сітка розподілу навчальних годин програмного матеріалу за блочною системою

№ п/п	Блоки	Назва тем програмного матеріалу		Години	
Теоретико-методичні знання				На всіх уроках	
Вправи оздоровчої спрямованості та елементи тенісу					
I семестр	I	ЗРВ - 1	Легка атлетика	24	
		ЗРВ - 2			
	II	ЗРВ - 3	Гімнастика	24	
		ЗРВ - 4			
II семестр	III	ЗРВ - 5	Спортивні ігри	Елементи волейболу	15
	IV	ЗРВ - 6		Елементи баскетболу	15
	V	ЗРВ - 7	Легка атлетика		24
		ЗРВ - 8			
Всього годин за навчальний рік				102	

Примітка. ЗРВ – вправи для загального розвитку

Аналізуючи нашу методику, зауважуємо, що найголовнішим моментом в її реалізації є підготовча частина. Підготовча частина уроку повинна проводитися так, щоб:

- організувати учнів і психологічно спрямувати їх на свідоме розв'язання передбачених на урок завдань, емоційно підготувати їх до продуктивної праці;
- підвести школярів до оволодіння вправами певного характеру і складності (залежно від блоку);
- сприяти формуванню правильної постави, виховувати спритність, швидкість і вміння управляти руховою діяльністю.

Одним із дуже важливих підходів у нашій програмі вправи для загального розвитку (ЗРВ) у підготовчій частині уроку. За весь навчальний рік на кожен тему ми виділяємо вісім окремих комплексів вправ для загального розвитку, а також чотири комплекси вправ у русі. Елементи тенісу, введені до комплексу вправ, були спрямовані не тільки на підготовку та розвиток організму, а і на зосередження постійної уваги учня до виконання вправ. Ці методичні прийоми сприяли розвиткові мотивації дітей до подальшої праці під час уроку. Також це сприяло дисциплінованості, що забезпечує виконання техніки безпеки під час фізичних вправ.

Основна частина уроку спрямована на вивчення та удосконалення програмного матеріалу залежно від семестру, але з використанням елементів тенісу. Кожен урок сприяє вихованню фізичних якостей. Їхній розвиток невід'ємний від усього процесу навчання. Обов'язковою умовою є оптимальний емоційний стан учнів. Емоційно-психологічний стан є основним показником міжособистісних відносин учителя та учня. Ефективність спільної діяльності вчителя та учня залежить від:

- § емоційного налаштування учня;
- § доброго чи поганого стану учня на уроці;
- § комфортності його під час виконання вправи;
- § того, чи викликає зустріч із педагогом у нього позитивні емоції;
- § того, чи виникає в учня мотивація до праці на уроці.

При виконанні всіх цих методичних рекомендацій основна частина буде різноманітнішою та ефективнішою при викладанні програмного матеріалу.

Заключну частину ми також модифікували в нашій методиці. Це пов'язане з тим, що в цій частині ми закладаємо стабілізацію функціонального стану дитини. Цей вік (перший клас)

відрізняється підвищеною збудливістю, тому діяльність у цій частині уроку повинна закінчуватися малорухливою грою, що дозволяє знизити збудливість організму, поступово привести його до норми. Дітям пропонується гра, які викликає лише позитивні емоції (радість, задоволення), незалежно від результату гри (наприклад, програшу). Дуже істотним є питання використання заохочення, що є важливим стимулюванням, спрямованим на саморозвиток і самовдосконалення природи людини. Завдяки нашій методиці, дитячий організм швидше відновлюється і дитина готова до наступних уроків за розкладом.

При реалізації завдань авторської програми для якіснішого та ефективнішого розвитку фізичних якостей ми використовували такі типи фізкультурних занять:

- **начально-тренувальне заняття** – вирішуються завдання рухових умінь та навичок, розвитку фізичних якостей, удосконалювання умінь та навичок (50% всіх занять);
- **ігрове заняття побудоване на основі різноманітних рухливих ігор, ігор-естафет, ігор-атракціонів.** Удосконалюються рухові уміння та навички, розвиваються фізичні якості, виховується інтерес до фізичних вправ, рухова самостійність тощо;
- **комплексне заняття спрямоване на синтез різних видів діяльності.** Вирішуються завдання фізичного, психічного, розумового, морального розвитку;
- **фізкультурно-пізнавальне заняття має комплексний характер,** вирішує завдання, наприклад, еколого-фізичного розвитку дитини, морального, розумового й фізичного розвитку дитини тощо;
- **контрольне заняття** проводиться наприкінці теми та спрямоване на кількісне і якісне оцінювання рухової підготовленості дітей.

На кожному занятті виконуються три основні види рухів. Їх повторюють у певній послідовності, ускладнюючи та варіюючи через порівняно невеликий інтервал часу. При цьому важливі не тільки сполучуваність рухів, але і завдання навчання для кожного виду на різних етапах: при розучуванні вправ, при повторенні та закріпленні.

Також ми враховували навантаження та перевантаження при заняттях фізичними вправами. Тому що навантаження є причиною тих адаптаційних змін в організмі, від характеру та величини яких залежить результат виконання вправи. Для зміни величини та характеру навантаження ми використовували такі прийоми: збільшення та зменшення кількості повторювань, амплітуди виконання вправ, зміна умов, часу, темпу виконання вправ, вихідного положення, тривалості інтервалів відпочинку, різноманітності рухливих ігор, різноманітності вправи для загального розвитку з предметами та без предметів, використання елементів інших спортивних ігор на уроці фізичної культури. Враховуючи, що досліджували дітей першого класу, ми обов'язково звертали увагу на втому (табл. 2).

Усі зазначені показники в різному ступені та різних відносинах відображують величину впливу фізичного навантаження на організм дитини, що дозволяло визначати і регулювати навантаження в процесі заняття. Якщо навантаження залишалося попереднім і не змінювалось, то його вплив не ставав звичним і переставав бути розвивальним стимулом, тому поступове збільшення фізичного навантаження – необхідна вимога.

Після проведення педагогічного експерименту, використовуючи нашу методику, отримали наступні результати. Показники тесту „нахил тулуба вперед” зросли на 222% у хлопців і на 189% у дівчат експериментальної групи, в контрольній групі – на 69,5% у хлопців та на 50,7% – у дівчат контрольної груп. 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 хвилину” 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. У тесті „стрибок у довжину з місця” приріст результатів був однаковий як у хлопців, так і у дівчат експериментальної групи – 37,50% у хлопців і 37,50% у дівчат, у той самий час у 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.

Таблиця 2

Зовнішні ознаки втоми

Ознаки	Ступінь втоми		
	Легка	Значна	Дуже велика
Колір шкіри обличчя та тулуба	Невелике почервоніння	Значне почервоніння	Різке почервоніння, збліднення, поява синюшності вуст
Піглівість	Невелика, частіше на обличчі	Велика, голови і тулуба	Дуже сильна, виступ солі
Подих	Прискорений рівний	Значне частішання, періодично через рот	Різко прискорений, поверхневий, поява задишки
Рух	Не порушений	Непевненість у дії	Погойдування, порушення координації рухів, тремтіння кінцівок
Увага	Безпомилкова	Неточність виконання команд	Уповільнене виконання завдань, часто на повторну команду
Самопочуття	Скарг немає	Скарги на втому, серцебиття, задишку та таке інше	Сильна втома, біль у ногах, запаморочення, задишка, шум у вухах, біль голови, нудота тощо.

Заняття з фізичної підготовки в експериментальній групі мали цільову спрямованість і індивідуальний підхід, і ставили на перше місце за мету придбання та закріплення технічних і тактичних умінь і навичок, а також психологічну підготовку дитини.

Висновки. Експериментальна методика проведення уроків фізичної культури з використанням елементів 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 інтервалів відпочинку, мотивацію до уроків, психологічний комфорт. Визначені нові підходи до організації процесу фізичного виховання школярів першого класу з використанням елементів тенісу. Завдяки використанню авторської методики, підвищився рівень фізичної підготовленості, що позитивно впливає на розвиток всього організму дитини.

Список літератури

1. *Ареф'єв В. Г.* Фізичне виховання в школі : Навч. посіб. / В. Г. Ареф'єв, В. В. Столітенко. – К. : ІЗМН, 1997. – 152 с.
2. *Зайцева Л. С.* Тенніс для всіх / Л. С. Зайцева. – М. : Колос, 1998. – 128 с.
3. *Москаленко Н. В.* Фізичне виховання молодших школярів : монографія / Москаленко Н. В. – Д. : Інновація, 2007. – 252 с.
4. *Санчес Викарио А.* Спорт. Уроки мастерства / Санчес Викарио А. – Лондон; Нью-Йорк; Штудгард; М., 1999. – 146 с.
5. *Холодов Ж. К.* Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов – М. : Академия, 2001. – С. 157-160.
6. *Шиян Б. М.* Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2007. – Ч. 1. – 272 с.

7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2007. – Ч. 2. – 248 с.

**НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ УРОКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕННИСА
ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Людмила ШУБА

*Учебно воспитательный комплекс № 111
„специализированная природно - математическая школа -
дошкольное учебное заведение”, г. Днепропетровск*

Аннотация. Статья посвящена разработке и обоснованию содержания уроков физической культуры с использованием элементов тенниса для детей первого класса. В статье мы также уделяем особое внимание градации учебных часов обучаемого материала и размещению его на протяжении всего учебного года. Использование методов и принципов, технических средств, разнообразие спортивного оборудования. Отмечаем рост показателей физической подготовленности детей экспериментальной группы, как у мальчиков, так и у девочек, благодаря использованию авторской методики.

Ключевые слова: методика обучения, элементы тенниса, младший школьный возраст, физическая подготовка, физическая культура, учебные часы, спортивное оборудование, экспериментальная группа, авторская методика.

**SCIENTIFIC AND PEDAGOGICAL ORGANIZATION
OF PHYSICAL TRAINING LESSONS IN REGARDS TO TENNIS
FOR CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE**

Ludmyla SHUBA

*Educational complex № 111
“specialized mathematic school –
preschool educational establishment”, Dnipropetrovs’k*

Annotation. The article is devoted to development and grounding of the content of physical training lessons in regards to tennis for primary school. The article pays special attention to academic hour’s gradation and distribution of material during the school year. The use of methods and concepts, gadgetry, different sport equipment. We observe the development of physical development of children from experimental group (boys and girls) while using of author’s methodology.

Key words: methods of teaching, tennis elements, primary school, physical training, physical training lessons, the academic hour, sport equipment, experimental group, author’s methodology.