

УДК:796.011.3:001.76-057.874

Трачук С. В., Нападій А. П., Кедрич Г. В.

ІННОВАЦІЇ В ПОЗАУРОЧНІЙ РОБОТІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ З МОЛОДШИМИ ШКОЛЯРАМИ (НА ПРИКЛАДІ МІНІ-ТЕНІСУ)

У даній статті розглядаються питання потенціалу використання засобів міні-тенісу у позакласній роботі з фізичного виховання, як однієї з інноваційних технологій підвищення ефективності процесу фізичного виховання, зокрема, формування стійкої мотивації та інтересу, реалізації комунікативної функції школярів. Проаналізовано спеціальні умови реалізації даної інновації, зокрема наповнюваності, наступності змісту та досягнень, які в цілому дозволяють дітям успішно опановувати запропонований матеріал.

Ключові слова: міні-теніс, позаурочна робота, фізкультурно-оздоровчі заняття, інноваційні підходи.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Результати всеукраїнського опитування свідчать, що серед дітей зростає популярність малорухливого способу проведення дозвілля [4]. Як зазначається у статистичних даних Міністерства молоді та спорту України "Спортивна Україна – 2016", усіма видами фізкультурно-оздоровчої роботи охоплено 44,95 % школярів.

Дані щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України, представлені цим же відомством, дозволяють констатувати, що серед учнівської молоді за 2017 рік кількість осіб, які допущені до тестування, складає 50 % від загальної кількості. Високий рівень фізичної підготовленості має 30,5 % осіб, достатній – 37,7 %, середній рівень – 24,4 %, низький рівень – 7,4 % відповідно.

Т. Ю. Круцевич [3] зазначає про необхідність використання усіх форм занять в системі фізичного виховання закладів повної середньої освіти з метою підвищення рухової активності, збереження і зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості учнів.

Досвід визначає, що позаурочна робота з фізичного виховання має досить значний потенціал для позитивного впливу як для навчання, так і для здоров'я покоління, що підростає, з інтеграцію розвивальної, рекреаційної та розважальної функцій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Створення здоров'яформувального освітнього середовища в закладах повної середньої освіти є головною передумовою поліпшення здоров'я учнівської молоді, що передбачає раціональне планування навчального навантаження на дитину; гармонійне поєднання її рухової активності з розумовою діяльністю; організацію збалансованого харчування тощо.

Позакласна робота з фізичного виховання визначається своєю багатовекторністю, зокрема: виконанням навчально-виховних завдань, зміцненням здоров'я та загартовуванням організму, різнобічним фізичним розвитком учнів, поглибленням і розширенням знань, вмінь, навичок, отриманих учнями на уроках фізичної культури; вихованням і розвитком організаторських навичок у учнів; організацією здорового відпочинку, прищепленням звички до систематичних занять фізичною культурою і спортом в учнів [5].

У пошуках інноваційних підходів до організації занять фізичними вправами з дітьми та підлітками слід враховувати особливе значення і привабливість для них ігрової діяльності.

Як зазначають С. М. Семибрат [7], Є. Т. Хоулін, Б. Д. Френкс [9], ігри є найбільш емоційним засобом фізичної активності різних вікових груп населення. Вони приносять задоволення дитині від участі у заняттях, залучають до участі у грі кожен дитину, забезпечують значний рівень енерговитрат; використання ігрового і змагального методу дає можливості для спільного прийняття рішення.

За даними О. Бар-Ора і Т. Роуланда [1], гра в теніс і сквош, порівняно з іншими спортивними іграми, здійснює значний вплив на гармонійний фізичний розвиток, розвиток усіх рухових якостей, пам'яті, органів чуттів.

Мета дослідження – визначити потенціал використання засобів міні-тенісу в позаурочній роботі з фізичного виховання з молодшими школярами.

Завдання дослідження

1. Здійснити аналіз ситуації зі станом здоров'я і фізичної підготовленості учнівської молоді і напрямків реалізації здоров'яформувального середовища в закладах повної середньої освіти.

2. Узагальнити дані спеціальної літератури і передової практики стосовно використання засобів тенісу в роботі з дітьми.

3. Визначити перспективні можливості використання міні-тенісу в позакласній роботі з фізичного виховання.

Методи дослідження: аналіз й узагальнення даних науково-методичної літератури, інформаційного матеріалу передової педагогічної практики, методи порівняння і зіставлення.

Виклад основного матеріалу дослідження. Організація спеціально організованої рухової активності вимагає врахування потреб дітей, мотивів для участі в організованих заняттях фізичними вправами й інтересу до конкретного виду фізичних вправ у цих заняттях [10]. Одним із цікавих засобів рухової активності для дітей молодшого шкільного віку може бути міні-теніс.

Аналіз передової зарубіжної літератури й узагальнення досліджень стосовно користі від занять тенісом, дозволяють визначити суттєвий потенціал даного виду спорту у позакласній роботі з фізичного виховання, для здоров'яформувального середовища молодших школярів (табл. 1).

На початку занять з міні-тенісу з учнями більше уваги приділяється оздоровчій спрямованості і мотиваційним установкам, зокрема, зародженню інтересу через отримання задоволення. При цьому на перших етапах спортивний результат не має великого значення [8].

Таблиця 1

Узагальнені дані передових досліджень впливу занять тенісу на організм (Кресло М., 1998)

Характерні особливості тенісу	Користь для здоров'я
Покращення загального стану і здоров'я, фізичної форми й опірності організму	Покращується робота серцево-судинної та імунної системи, підвищення рухової активності, згоряє більше жирів. У змагальній ситуації більше спалюється калорій, ніж під час занять іншими аеробними видами спорту
Підтримка високого рівня енергозабезпечення організму, підвищення рівня витривалості при виконанні вправ з інтенсивністю вище середньої Інтенсивна робота під час розіграшу м'яча і виконання вправ чергується з паузами (відпочинку, під час якого частково проходить відновлення)	Покращуються аеробні можливості. Вдосконалюється рівень розвитку координації, відчуття рівноваги. Гра в теніс сприяє зниженню ризику виникнення серцево-судинних захворювань
Вивчення і виконання різних технічних прийомів гри, розвиває передбачення і формує тактичне мислення	Вдосконалюються навички передбачення дій в ігрових ситуаціях, покращується швидкість реакції, зокрема простої рухової реакції
Різноманітні пересування в різні сторони з метою дістати й відбити м'яч	Розвиваються швидко-силові здібності тих, хто займається
Постійні переміщення із зупинками в п'яти напрямках упродовж одного розіграшу	Збільшується сила м'язів верхніх і нижніх кінцівок і розвивається динамічний баланс (утримання рівноваги в русі). Гра в теніс поєднує в собі розвиток витривалості і швидко-силових здібностей
Переміщення по корту в поєднанні з ударними рухами, розвиває всі види координації і більшості м'язових груп	Вдосконалюється міжм'язова координація узгоджених дій верхніх і нижніх кінцівок

Методика роботи за міжнародними рекомендаціями з дітьми дозволяє поступово за допомогою трьох рівнів тенісу: червоний, помаранчевий і зелений – підготувати дитину до участі у спортивній грі теніс [2]. Завдяки використанню повільних м'ячів, зменшенню розмірів корту і спрощенню правил початківець може швидко навчитися вводити м'яч у гру, утримувати його на корті й змагатися.

Таким чином, створюється система ступеневого розвитку і просування в даній діяльності, яка дозволяє дітям прогресувати у відповідності зі своїми віковими здібностями, упевненістю й орієнтиром на змагання. У процесі роботи відбуваються наступні вдосконалення: змінюються розміри корту, довжина ракетки, також м'ячів від яких залежить швидкість польоту м'яча і тривалість розіграшу (рис. 1). Міні-теніс дозволяє учням віком 6-10 років швидше адаптуватися до гри в теніс, здобувати навички, розвивати тактичне мислення, а також раніше почати брати участь у змаганнях.

У процесі роботи пропонується використовувати м'ячі з різним відскоком (за рахунок різного тиску), що дозволяє дітям навіть на початкових етапах занять більше грати, а це підвищує їх мотивацію до занять тенісом. У процесі занять міні-тенісом діти вчать: тримати м'яч у грі, вводити м'яч у гру (подавати); правильно рухатися і отримувати уявлення про баланс власного тіла; відчувати ритм гри; розуміти зміст і мету гри, завдання окремого розіграшу; оцінювати простір, що виділяється для гри (корт

і аут); передбачати напрямок – куди прилетить м'яч від суперника; контролювати м'яч, спрямовуючи його у потрібне місце майданчика; передбачати дії суперника, розвиваючи при цьому тактичні здібності; самостійно вести рахунок; дотримуватися правил гри в теніс і правил спортивної етики [2].


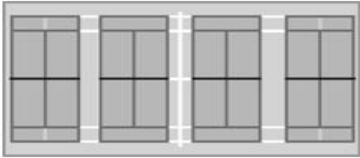
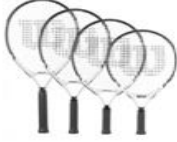

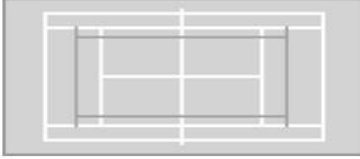


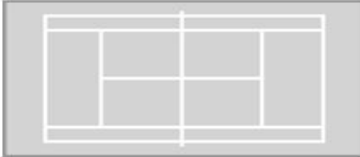

<p>5 - 8 років</p>	 <p>Поролоний м'яч на 75% повільніший від жовтого</p>	 <p>11-12м x 5-6 м. Висота сітки – 80-83 см.</p>	 <p>Розмір ракетки 48 - 58 см (19 - 23 дюйма)</p>
<p>8 - 10 років</p>	 <p>М'яч на 50% повільніший від жовтого</p>	 <p>17м x 6.5 - 8.23 м. Висота сітки – 80-91 см</p>	 <p>Розмір ракетки 58 - 63см (23 - 25 дюйма)</p>
<p>9 - 10 років</p>	 <p>М'яч на 25% повільніший від жовтого</p>	 <p>Стандартний корт</p>	 <p>Розмір ракетки 63 - 68см (25 - 27 дюйма)</p>

Рис. 1. Наступність в методиці занять тенісом залежно від віку дітей (Play & Stay, ITF, 1998)

До основних елементів відносяться вправи для розвитку координаційних здібностей, які мають велике значення на наступних етапах становлення техніки тенісу. Для розвитку координаційних здібностей рекомендують використовувати на заняттях такі вправи (з м'ячем, ракеткою, м'ячем і ракеткою): катання – зупинка; метання-блокування; кидки – ловля, набивання – ведення м'яча, балансування м'яча на ракетці – удари, стрибки – приземлення з утриманням м'яча на ракетці; утримання рівноваги з ракеткою і м'ячем.

Характерними особливостями занять міні-тенісу в позаурочній роботі є: використання значної кількості вправ, що дозволяють у комплексі розвивати фізичні здібності дітей та формувати рухові вміння та навички; забезпечення позитивної емоційної атмосфери занять, що у свою чергу сприяє психологічному розвитку дітей; здійснення інтелектуального розвитку дітей, а саме вміння самостійно аналізувати та вирішувати поставлені завдання; оздоровча ефективність занять фізичними вправами; формування співпраці з партнером та суперником, що у свою чергу формує позитивне ставлення один до одного; використання природних рухів, простих фізичних і техніко-тактичних вимог та простих правил гри [2; 6].

У результаті занять міні-тенісом у дітей поступово закріплюються всі необхідні базові навички і знання, які у подальшому при переході до стандартних форм тренувань дозволять удосконалювати спортивну майстерність і досягати високих результатів або продовжувати заняття тенісом у системі масового спорту.

Даний підхід і методика адаптована для позакласної роботи з фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Колективом фахівців М. В. Ібраїмовою, С. В. Трачуком, Л. В. Поліщук була розроблена "Програма секції з міні тенісу для дітей молодшого шкільного віку" [6], яка рекомендована для вчителів загальноосвітніх навчальних закладів, керівників гуртків, секцій, факультативів.

Система різнокольорового тенісу надає можливість використовувати для занять спортивні зали та майданчики загальноосвітніх шкіл, таким чином компенсувати відсутність для занять необхідної кількості тенісних кортів в містах та селах України.

Висновки. Аналіз даних науково-методичної літератури та узагальнення передового досвіду роботи дозволив визначити потенціал занять тенісом в позаурочній роботі з фізичного виховання в закладах повної середньої освіти, як одну з перспективних інновацій на шляху підвищення рівня рухової активності, зміцнення і збереження здоров'я і формування фізичної культури особистості молодших школярів.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі будуть спрямовані на вивчення мотиваційної складової учнівської молоді до занять тенісом в позаурочній роботі з фізичного виховання.

Використані джерела

1. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд; [пер. с англ. И. Андреев]. – К : Олімп. література, 2009. – 528 с.
2. Кресло М. Программа школьной теннисной инициативы: руководство для тренера / М. Кресло, Д. Милей. – МФТ, 1998. – 116 с.
3. Круцевич Т. Концепция системы физического воспитания в общеобразовательных школах / Т. Круцевич // Теория и методика физического воспитания и спорта. – 2015. – № 2. – С. 72–80. – Режим доступа : http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS_2015_2_9
4. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація". – Режим доступу : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>
5. Про Систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи дошкільних, загально-освітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів (від 21.07.2003 № 486) [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://uazakon.com/document/fpart90/idx90061.htm>.
6. Програма секції з міні тенісу для дітей молодшого шкільного віку: [для вчителів загальноосвітніх навчальних закладів, керівників гуртків, секцій, факультативів] / уклад. : М. В. Ібраїмова, С. В. Трачук, Л. В. Поліщук. – К. : Науковий світ, 2014. – 57 с.
7. Сембрат С. В. Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / С. В. Сембрат. – ЛДІФК, 2003. – 21 с.
8. Харитоновна О. О. Использование элементов анимационной деятельности на занятиях теннисом с младшими школьниками в условиях фитнес-клуба / О. О. Харитоновна // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 5. – С. 64–66.
9. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 376 с.
10. Ціннісні орієнтації сучасної української молоді. Щорічна доповідь Президенту України, Верховній Раді України про становище молоді в Україні (за підсумками 2015 року) / Держ. ін-т сімейної та молодіжної політики; [редкол. : Жданов І. О., гол. ред. коллег., Ярема О. Й., Беляєва І. І. та ін.]. – К., 2016. – 200 с.

Trachuk S. V., Napadiy A. P., Kedrich G. V.

INNOVATION IN THE COURSE OF EXTRA-CURRICULAR PHYSICAL EDUCATION WITH JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS (EXAMPLE MINI-TENNIS)

This article discusses the potential of using mini-tennis equipment in extracurricular work on physical education as one of the innovative technologies for increasing the efficiency of the process of physical education, in particular the formation of a stable motivation and interest, and the implementation of the communicative function of schoolchildren. The special conditions of realization of this innovation, which allows children to successfully master the proposed material, are analyzed. Such a system of step-by-step development and promotion in this activity, allows children to progress in accordance with their age-related abilities, confidence and orienteering to the competition. In the process of work, the following improvements occur: the size of the court, the length of the racket, also the balls on which depends the speed of the flight and the duration of the game, vary. Characteristic features of mini-tennis lessons in extra-curricular activities are: using a large number of exercises that allow the complex to develop the physical abilities of children and to form motor skills and abilities; providing a positive emotional atmosphere of the classes, in turn, contributes to the psychological development of children; the implementation of intellectual development of children, namely the ability to independently analyze and solve the tasks set; the improving efficiency of physical activity exercises; the formation of cooperation with a partner and an opponent, in turn, forms a positive relation to each other using natural movements, simple physical and technical-tactical requirements and simple rules of the game. The system of multi-colored tennis gives the opportunity to use sports halls and platforms for general education schools for classes, thus compensating for the lack of necessary quantity of tennis courts in the cities and villages of Ukraine. And the main thing is to promote active leisure of children, to increase the level of motor activity as one of the important components of a healthy lifestyle.

Key words: *mini-tennis, extra-curricular activities, physical education, innovative approaches.*

Стаття надійшла до редакції 09.03.2018 р.