

Методика застосування вправ з тенісу з різним обсягом рухової активності для молодших школярів на уроках фізичної культури

Шуба Л.В.

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

Анотації:

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

Шуба Л.В. Методика применения упражнений тенниса с разным объемом двигательной активности для младших школьников на уроках физической культуры. 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.

Shuba L.V. Methods of using exercises form tennis with different movement activities for primary school on the physical training lessons. The problems of physical education of primary school children at the present stage in Ukraine. The question of development of new approaches, related to the differentiated programming of development of motive capabilities of students of first class in the process of the fixed form which will be instrumental in the improvement of decision tasks of physical education at school. We mark the back strength of children from experimental group (boys and girls). Scientific evidence of the elaborated innovative technology of using tennis in physical training lessons.

Ключові слова:

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

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

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

Вступ.

Фізична культура розглядається як найважливіший, іноді вирішальний чинник у зміцненні здоров'я підростаючого покоління і подоланні ним несприятливих умов довкілля. Важливим завданням фізичного виховання є зміцнення здоров'я людини як складової повноцінного розумового і морального розвитку особистості ще з раннього дитинства [5].

Відзначено, що у порівнянні з середнім та старшим віком, за умови правильної організації рухів фізичні навантаження є найефективнішими у молодших класах, а найістотніші зміни в розвитку фізичних властивостей відбуваються у 6-12 років. Таким чином за умови врахування вікових особливостей розвитку дітей можна вдало та спрямовано розвивати основні фізичні здібності у дітей молодшого шкільного віку.

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

Але, як відзначають автори [5] програми з фізичної культури, спрямованої на підвищення рівня фізичної підготовленості, цей потенціал реалізується тільки на 40%. В залежності 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 включення до програми тенісу, бадмінтону © Шуба Л.В., 2011

та ін. Це сприяє вирішенню оздоровчих та освітніх завдань.

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, покращується функціонування основних систем і внутрішніх органів дітей [2].

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 тенісу.

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 у дослідженнях Л.В. Волкова, 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 тенісу, як засобу підвищення ефективності фізичного виховання учнів мо-

лодших класів.

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

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

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

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

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

Результати дослідження.

Опрацювавши Указ Президента України про затвердження Цільової комплексної програми „Фізичне виховання – здоров'я нації”, де одним із напрямків реалізації програми є – формування нових підходів до фізичного виховання і спорту, впровадження ефективних форм, методів і засобів фізкультурно-оздоровчої діяльності населення та враховуючи той факт, що у статті 12 закону України „Про фізичну культуру і спорт” констатовано, що у середніх загальноосвітніх навчально-виховних закладах уроки з фізичної культури повинні проводитися не менше трьох разів на тиждень. Нами була розроблена і запропонована програма фізичної культури для учнів перших класів з використанням тенісу.

Основна мета, яку необхідно досягти протягом першого року навчання в школі - адаптація до нових умов життя. В цей час спостерігається збільшення статичного компоненту в руховому режимі через необхідність проведення більшого часу у 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 придбання звички до систематичних занять фізичними вправами для здоров'я та нормальної життєдіяльності, вихову-

вати в них самодисципліну, відповідальність, терпіння, розвиток моральних якостей [1].

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 апарата, функціонування основних систем і внутрішніх органів. Підготовка тенісистів насичена різноманітними засобами, що комплексно впливають на руховий апарат, спрямована на розвиток здібностей швидко-силового характеру. Здійснюється цілеспрямований вплив на різні компоненти рухових здібностей, таких як швидкість зорово-моторної реакції, частота рухів, короткочасні силові напруги [2, 3].

Дуже важливим фактором при грі в теніс є баланс тіла. Баланс - це здатність утримувати рівновагу тіла. Завдяки володінню такою здатністю людина максимально повно може використовувати та реалізовувати свої фізичні можливості [2].

Існує безліч методів розвитку різних компонентів фізичної підготовки. Деякі системи тренування, як тренування з інтервалом або по колу, використовуються для розвитку деяких компонентів одночасно. Нижче на рис. 1 наведені важливі елементи 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 підходящі 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 і вибуховими, такими ж, якими вони виглядають на корті. Вправи повинні мати ті ж співвідношення, що і в умовах матчу (тобто від 5 до 15 секунд руху, від 15 до 25

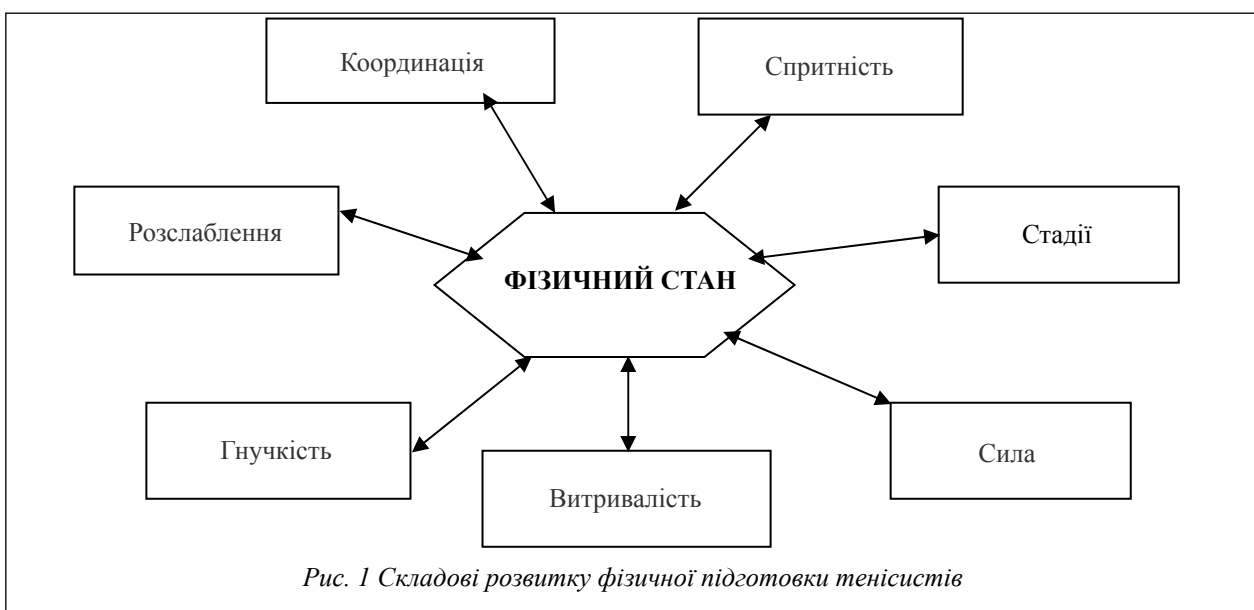


Рис. 1 Складові розвитку фізичної підготовки тенісистів

Структура довгострокового розвитку тенісистів у системі ДЮСШ

Стадії	Років	% 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 - всебічний розвиток рухових якостей. Приблизно 3 години на тиждень.	Велика кількість різноманітних розваг, творчість у грі. Гра спрямована на розвиток моторних навиків.

секунд 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, не досягши 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, проприоцептивна (робиться з партнером).

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

Необхідно відмітити, що як і інших ігрових видах спорту найкращий період 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 і удосконалювання кожного з них вимагає розробки диференційованої методики відповідно до обраного віку.

Перший рік занять – це ознайомлення з елементами техніки тенісу, «відчуття» ракетки і м'яча, загартування, фізичний розвиток та зміцнення організму дитини.

У таких країнах, як Австрія, Франція, США, Бельгія, Англія, Китай асфальтові корти розташовані таким чином, щоб діти мали змогу грати на них під час перерви і після занять [3]. Цей фактор сприятливо впливає на соціальний, індивідуальний розвиток особистості, навчає здоровому способу життя, та у такий спосіб обмежує дітей і підлітків від впливу вулиці та інших негативних факторів суспільства.

Отже, спираючись на вище сказане, ми розробили і науково обґрунтували програми з фізичної культури для 6 - річних дітей з використанням тенісу на уроках фізичної культури.

При розробці ми зберегли всі учбові теми, години та структуру уроку. Але запропонували новий підхід

підбору загально-розвиваючих вправ, 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.

Спираючись на те, що дитина даного віку пізнає світ через гру, ми велику увагу приділили цьому факту. Естафети та рухливі ігри склали 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 [4].

Після проведення педагогічного експерименту нами отримані 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 в цьому тесті пов'язаний з 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 у 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, в 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” відмітимо, що показники експериментальної групи підвищилися на 18,70% у хлопців і на 17,50% у дівчат, а в контрольній групі приріст

склав 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.

Висновки.

Отже вправи з тенісу – вельми корисні, необхідні дітям як засоби фізичної підготовки зміцнення здоров'я та формування особистості. Вони сприяють вирішенню освітніх, оздоровчих, розвиваючих, виховних та пізнавальних завдань.

У подальшій перспективі планується розглянути основні технічні недоліки та шляхи їх усунення для ефективності процесу розвитку фізичних якостей дітей 6 років під час уроку фізичної культури.

Література:

1. Аненкова І.П. Педагогіка: модульний курс [Текст]. Навчальний посібник / І.П. Аненкова, М.А. Байдан, О.А. Горчакова, В.М. Руссо. - Львів: „Новий Світ - 2000”, 2011 . – 567 [1] с.
2. Сав С. Тенніс: техника и тактические приемы. 185 упражнений / С. Сав.; Пер. с франц. Е. Исаковой. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 368 с.
3. Тенніс для всех. Национальная теннисная рейтинговая программа (НТРП) / Бретт К.Шварц, Крис А.Дазет; пер. с англ. Т.А. Бобровой. – М.: Астрель: АСТ, 2006. – 271, [1] с.
4. Фіцула М.М. Педагогіка: Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних закладів освіти / М.М. Фіцула. – К.: Видавничий центр „Академія”, 2000. – 544 с.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.

Надійшла до редакції 07.06.2011р.
Шуба Людмила Викторовна
mila-shuba@yandex.ru